

સ્વભાવ દર્શન

ત્રજ રૂપિયા



ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિમિટેડ

[પુસ્તક-પ્રકાશક અને વિક્રેતા]

ફર્નાન્ડીઝ બ્રીજ, ગાંધી રોડ, પો. બો. નં. ૭૩, અમદાવાદ

૨૫. પૂ. પિતાશ્રીને



ચક્રવર્તી પિતૃઋણ અન્ય કઈ રીતે ?

અનુક્રમ

૧ માતા ગાથા	૧-૮
૨ વ્યક્તિત્વ	૯-૧૬
૩ દેવ	૧૭-૨૩
૪ જીર્ણ	૨૪-૩૪
૫ પ્રભ	૩૫-૪૬
૬ ક્ષીર	૪૭-૫૭
૭ પૂવમદ	૫૮-૬૮
૮ ઉદ્ધેગ	૬૯-૭૭
૯ ભય	૭૮-૮૫
૧૦ ચિંતા	૮૬-૯૩
૧૧ નિરાશા	૯૪-૧૦૭
૧૨ ભાનેશ્વરિ	૧૦૮-૧૨૨

નિવેદન

માનવ મનની વિવિધ આંતરીયુંટીઓ મમનવતું માનસશાસ્ત્ર રસિક હોના છતાં ગણિત જોટલુ મુષ્ક માનવામાં આવ્યું છે. અમેરિકા અને ઈંગ્લાંડમાં ધણી માનમશાસ્ત્રીઓએ હેલા દશકા દરમિયાન એને લોકબોજ્ય બનાવવા પતન કર્યો છે, ને કેટલીય મંશોધન-મંરથાઓ આ કાર્યમાં ગત રહે છે. આપજો ત્યાં પણ આ વિષયમાં વિદ્યાર્થીઓનો રમ વધતો જાય છે.

૧૯૫૦ થી ૧૯૫૫ ના માળા દરમિયાન 'ઊર્મિ'ના લેખેલી માનસશાસ્ત્રીય મમગ્યાઓની લેખમાળામાંથી 'માનવગ્વભાન' માથે મકળાયેલા લેખોનો આ પુસ્તકમાં મમાવેશ કર્યો છે. આ લેખોનો ઉદ્દેશ માન માનવરવભાવના વિવિધ પાસાથી મામાન્ય વાચકને પરિચિત કરવાનો છે. કયાક કયાક જુદા જુદા મિદ્દાતોની છમ્યાવટ વાચકને કટાળાડપ નીવડમે અવો ખ્યાલ હોના છતાં એની ચર્ચા અનિવાર્ય માગી છે.

આ લેખમાળા 'ઊર્મિ'ના સપાદક શ્રી જયન્ત પરમાગ્ના સતત આમલ વગર, પૂરી ન જ થઈ શકી હોત અને પોતાનાં જ પુસ્તક જોટલી ચીવટ એમણે મારા આ પુસ્તકના પ્રકાશન માટે રાખીને પગભોમમાં મને માન નિર્મિત બનાવી છે.

આ પુસ્તકના થોડા લેખોમાં અમેરિકા આવ્યા પછી મળેલા નવા અનુભવને કારણે ઘણા સુધારાવધાગ કર્યા છે. એ કાર્યમાં યુનિવર્સિટી ઓફ સધર્ન કેલિફોર્નિયાના માનમશાસ્ત્રના પ્રાધ્યાપક અને અમેરિકાના જાણીતા માનમશાસ્ત્રી લેખક ડૉ. લુઈસ થોર્પ અમૃત્ય મહાય અને પ્રોત્સાહન આપ્યા છે. મારી માતૃભાષા સમજતાં ન હોવા છતાં દરેક લેખના મુદ્દા વિષે ચર્ચા કરીને એમજો મને ઘણી દોરણી આપી છે આવા વિદ્વાન માનસશાસ્ત્રીના હાથ નીચે અભ્યાસ કરવાની તક મળી એ મારું પરમ સહભાગ્ય સમજું છું.

તે સંસ્થામાં મને માનસગામ્વના ક્ષેત્રમાં થોડો મંત્રાધન-અનુભવ
મળ્યો એ Western Personnel Institute ના આર્ગીસ્ટન્ટ
રિજેક્ટર મીસે જેલન ફીરકનાં કુમદા સુચનો જદલ એગની પણ
પૂજ આભારી છું.

માનસગામ્વના વિવિધ ક્ષેત્રોને સ્પર્શનાં જીર્ણ પૂરતો નૈવાર
કરવાની અપેક્ષા તો છે જ; પણ તેનો આધાર તો આ
વાચકોનો કેવોક આચકાર પામે છે તે ઉપર છે.

મીસે એન્ડલીસ, ઇ.

ગાંધી-નગર

૨૭ ઓક્ટોબર, ૧૯૫૫

હર્ષિદા પંડિત



There is reason to believe that advances in psychological knowledge can make fundamental contributions to human welfare. Such knowledge if widely diffused should give us increased mastery over ourselves, it might mitigate the blindness of social processes and make us less destructive.

SOLOMON I. ASCH

માનવર માધ

●

‘માનવરમા’ શબ્દ માનવરોન માધા અને જાનના પ્રત્યે ઉદ્ધાર છે પરીખ એમ થાય છે કે માનવ ભાર શું છે? આપણને કુતર તરફથી મળેલી બહાર છે કે જન્મ પછી પ્રસ્તુત દૂર કે મેળોથી સિદ્ધિ છે? સ્વભાવ આનુશિક છે કે સંજોગોને મારને ધક્કોન છે? બકિત-અનિતના રત્નારમા થોડુંક માત્ર હોવા છતાં મધકે બિનવત કેમ દરો? રત્નાર જેવો હોય તેમ જ રહે કે એમા મધકે પરિવર્તન આપી શકાય ખરું? દિમના હનિદાસમા લુદી લુદી રાજકીય ને આમાનિતિ વિચારસરણુઓ હો જ શું મારણ દરો? આ લુદી લુદી ગજકોષ ને સામાજિક દિનમુકીના પ્રોત્સાહનો સ્વભાવ-સ્વભાવમા પશુ મધકે દર દરો ખરો? નમો કોઈ પ્રભ અમુક સામાજિક બંધનમા મુખ જનુભને તો ખીછ પ્રભ ખીજ પ્રકરતી સામાજિક બંધનમાનીયે મહેવાનુ પસદ મરે એમ કમ જનનુ દરે? બને જનની પ્રભ એક જ પ્રકારના બિર્મિ-સ્પદને કેમ નહીં અનુમતી હોય?

આમા અને પ્રતોના જવાબ દિધો સૈકાઓથી સોધે છ જાના કનુ એનો મો દકા ઉકેન આને માનવન પાસે નથી માનવરમા એ અનિશુદિત ને ભાત્તમ વસ્તુ કે એ પગ એક મારણ હોય આમ જના રીજીત બંધારમા પશુ માનુઓ એકબીજા નિં નાત મળી વખતે દનાશુભાઈ આગમ છે કે દીકમ કોઈ

દુનિયામાંથી મળેલાં અનુભવ એ જ એના સ્વભાવધર્મરૂપા મુખ્ય ભાગ બને છે. જો માનવી પૂર્વગતી હોય કે બદ્ધચિન્તનવાળો હોય તો એમાં એવો પોતાનો વાક નથી, પણ એ જ સંસ્કૃતિ છે, જાણ કે સંસ્કૃતિ એટલે એવો એવા ચોક્કસ ઢાંગોને ધરાવે છે એવો મત એવું મૂલ્ય છે કે માનવસ્વભાવની વ્યાખ્યા કદી ન આપી શકાય એવો ખરો ખર સમજવા માટે સ્વભાવની વિવિધ શાખાઓ—ભાવા, મર્મ, કાયદો, રાજ્ય અને કળાનો સુક્ષ્મ અભ્યાસ જરૂર છે. માનવીની ઇન્દ્રિયશક્તિને ધડનારા આ સૌ ખૂબ જ શક્તિશાળી બને છે અને માનવી આ બધા તત્ત્વોનું સંયોજન કરે છે. ઓર તત્ત્વેતા એસ્તિયોટન અને જર્મન તત્ત્વજ્ઞાની હબને ઉપરના મતનું સમર્થન કર્યું છે.

આમ માનવશાસ્ત્રમાં આ પ્રશ્નની ચર્ચા છેક પહેલાં દિન સુદીના ક્ષેત્રમાં એવું થોડું થોડું બેઠાણ થઈ ચૂક્યું હતું. આટલું પડ્યું માનસશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં જે મન મુખ્ય બને પ્રવર્તે છે એ મનના પ્રવૃત્તિઓ એવું માને છે કે સ્વભાવ એટલે મગજ ને મગજની શક્તિ એવો આરિભાવ જો આપણા પૂર્વસમ્રાટ સાથે કળા જ બેસાડેલા નથી. માનવસ્વભાવ એ ‘નારિટિક’ જેવો છે, એને ધારીએ તો જ બનાવી શકાય, રાસાયણિક પ્રયોગ દ્વારા એને સુધારી શકાય અને એ અસ્તિત્વ પામે શકાય વિનિયમ હોડીને પોતાના ‘Human Nature and its Remaking’ નામના પુસ્તકમાં આ મતનું સમર્થન કરવા માટે અનેક દલીલો આપી છે. એ લખે છે ‘નિશ્ચય માનવસ્વભાવ એ સજીવ સૃષ્ટિનો સૌથી નાગરિક અંશ છે, આથી જ એ ખૂબ અનુરૂપ છે અને શિક્ષણ દ્વારા કેળવી શકાય એવો છે. બધા પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય એકનું જ એવું પ્રાણી છે કે જેમાં અનુરશિક્ત તત્ત્વો બહુ ઓછા હોય છે ને સમાન રચનાત્મક બનેલો વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે એવું બાળપણ નાનામાં લાજુ હોય છે, એની પ્રેરણાઓ નહીં પણ વિચારો હોય છે, એવું મગજ જન્મ પછે પૂરું થાય.

તેનું નથી મેલું દુષો પાવાની ને બરાબરી સમિતિ એવો પ્રાપ્ત છે,
મામજિ અમરો એ સચે ! જો બાવે છે અને એ અપદ છે કે
કુને મો કી જ સતિ જો આપી છે એની મુગમૂન તે સાચો ને
સાચા તે એના જીવના આગળમા એ ॥ પર ॥ મુ મેગરની નથી
જેકામા આપતી ॥ ૧ ॥ રમનમમતમા એના દર્શન થાય છે કુદરત
તે ન સાચો જો પત્ર મેલે જો સારો રહે કરે ॥ જરારે માન
રીએ તેના પત્ર તેના પે મેગરમા હાથ છે ॥ તે લેખ એવો
તે ન સાચા હાથ ૩ માસરમાર મ્હો બધી મગર ની એના
તમામા હાકિમ અમ લખે છે કે માસરમાર ॥ લખે જ પડિ
તે ॥ ૨

માનવસંસ્કૃતિના ફાલિદાન કેટલા પ્રગતિવાન થયો વિવિધતાપૂર્ણ
 છે. એ નુ સચરે હા? હરતના ખગોની સામે જીવનનું પ વિનય
 એકવચ્ચ હજીયા માનવી જ નાપૂરુંદ અમુક રીતગિવાને કે આજિવના
 પાસાઓને ક્યારે વગમી નથી રચ્યા સળંગાપ્રમાર એના વિચારે
 બનાયા છે એનું વનન મ નાક છે તે દરેક પગ માનવો ખબુ કર્યા
 નથી બનાવો ?

બીજે એક મન આધુનિક માનસશાસ્ત્રમાં વધુ તકવિર બન્યા
 ૧) તે આ મનના સમયમાં એક મન છે કે માનસમાં મન જેવું કાર્તી
 અગર તત્ત્વ છે જ નહીં એના માનસના લક્ષણો—માનસશાસ્ત્ર
 અધ્યયન કે વિશ્લેષણ મધ્ય ૧૧૨ તો માન એના વનન પરથી જ થઈ
 કે કાર્તી પણ મનની જ્યના સમત્યા માટે એના જીવન ૧૧૩. અગેતુ
 અધ્યયન ૧૧૪ છે તે વિષય આપણે માનસી પણ એક ૧૧૫ છે અને
 માનસી ૧૧૬ તુ નિરામ ૧૧૭ તત્ત્વ મગજ ૧૧૮ આ એના માર્ગ
 વિશ્લેષણ ૧૧૯ મને એની રચના અમર્યા ૧૨૦ છે મનસાદી વિર
 મુદ્દી મગજન વિદ્યોત્તે માનસશાસ્ત્રની સફળતાને માપતા માટે એક
 કાર્તી તત્ત્વ ૧૨૧ છે જે માનસી પોતાના અંગે ૧૨૨ (જે હમેશા ૧૨૩

કરતા હોય) સાથે સારામા સારોરીતે અનુરૂપ બની શકે એનો સ્વભાવ સારો હોવાય આના નિદાનો 'જીવન એટલે સન્નેગો સામેની અનુરૂપતા' એમ વર્ણવતે આ અનુરૂપતાની શક્યતા વિશે નિચાગ હરે છે આ લોકો એમ માને છે કે સન્નેગો સાથે અનુરૂપ બનના માટે માનવીએ સન્નેગોથી વાકેફ રહેવું પડે અને એને ચોગ્ય એવી પ્રતિક્રિયા કરેવી પડે આ બંને ક્રિયાઓ મગજ જ આરો ગતિ કરી શકે દા ત એક વ્યક્તિને બૂખ લાગે એ સમયે બૂખનું ભાન થવું અને બૂખને દૂર કરવાના પ્રયત્નો કરવા એ બંને ક્રિયાઓ માનવીનું મગજ અરન થ હોય તો શક્ય બને ખરી ?

આમ આ યત્રનાદી નિવારણરૂપી માનવસ્વભાવના સંવેદનશીલ પાસાને મિનકુન અસમજીતે, બદારના ઉત્તેજક બળો વત્તા મગજના જ્ઞાનવૃદ્ધિઓને, એો ચોગ્ય પ્રતિક્રિયાના આકાંક્ષાઓ મર્યાદિત કરવા પ્રયત્ન કરે છે અને સ્વભાવ એટલે એક જનનુ યાત્રિ બળ એમ પુરવાર કરવા મથે છે પણ એ લોકો એક વસ્તુ સાન બૂની જાન છે કે જીવન એટલે માત્ર ઉત્તેજના (Stimulus) અને પ્રતિક્રિયા (Response) નથી, માનવી અમુ જનના એવા સંવેદનો પણ મનુભવે છે જેનો ઉદ્ભવ મહારની ભૌતિક દુનિયા કે સન્નેગોને આધીન નથી પણ એના મનના ખૂગામા ચાનના મનોમથનોને આધીન છે એની અમુક ભાવનાઓ છે, જે મપૂર્ણપણે આત્મિક છે અને માનવીના વર્તનમા એનો આપિર્ભાવ ધણખરું નથી થતો કારણ કે આ ૭ માનવ સ્વભાવની આમાજિકતાનો એટલો બધો નિઝાસ ધર્ષ ચૂકવો છે કે એો સમાજે આકારેના સિદ્ધ વર્તનના નિયમોનું પાલન કરવું પડે છે

માનવસ્વભાવનો તવસ્પર્શી અભ્યાસ કરવો હોય તો એનાં મૂળ તપાસવા પડે એમ છે એનું મુખ્યસ્થાન બંને માનસશાસ્ત્ર માનસ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર (Psychiatry) અને બીજા સામાજિક નિસાંતોમા કરાવેલા આજુ દોડ પગ હજીર એના મૂળ જીવનશાસ્ત્ર (Biology)મા

પાયાં છે અને માનસ્વભાવને સમજના માટેની ઓધો ઉત્તમ ચાવી છે. આનુવંશિક લગભગનો અભ્યાસ છે જન્મથી મરણ સુધી પ્રેરણાઓ અને અમુક ક્રિયા અમુક વસ્તુ રીતે કરવાની ટેવનો અભ્યાસ જેટલો જિજ્ઞાસુ રીતે કરી શકે છે અને આ બંનેને યત્રવાદી ચોખ્ખામાં ઢાળવાનો પ્રયત્ન ન કરીએ તો સ્વભાવના નિર્ણય પાસા, એનો આરિભાવ અને એના કારણો વિશે જરૂર સમજી શકાય.

૧. દાર્શનિકો માગે છે વિવિધ મેન્ડુમન મુધીન વિદ્વાનોએ પ્રેરણાઓના આરિભાવની નિર્ણયના વર્ણન કર્યું છે તે એવું સાબિત કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે માનસ્વભાવ એ પણ પ્રેરણાઓના જીર્ણગામી આરિભાવનું સંયોજન રૂપ છે. માનસ્વભાવ પોતાના બાહ્યિક પાસાના મહત્તર વડે હમેશા દરેક સારી-નસ્સી પ્રેરણાઓ વચ્ચે સમતોલપણ જાળવવાનો પ્રયત્ન કરતો રહ્યો છે. જાન લડવાની પ્રેરણા દરેક બક્ષિમાં જન્મથી હોય છે, પણ માનવી પોતાની છુદ્ધિ વડે નક્કી કરે છે કે એનો ક્યારે ને ક્યારે રીતે ઉપયોગ કરવો. આ નક્કી કરવાની શક્તિ એટલે એના સ્વભાવનું નિર્ણય-પાસુ એવું જ માનવાની વિચાર્યું. એવું કેવળ વસ્તુઓ એવાં હશે કે જે જાણવાની અમુક બક્ષિ જરૂર પડે ત્યાં નવાં કરતી અને બાજી બંધિત એના વિશે વધુ બાહ્ય જોવામાં આવે છે. આમ મધ્ય પ્રેરણાઓ ક્યારે, કેવી રીતે ને કેટલા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો એ દરેક પોતે નક્કી માનુ. તેથી જ એના સ્વભાવનું ધારણ સારુ તેથી એ ધારે આરીશીતે કરી શકે.

માનસ્વભાવના ધારણનો મુખ્ય આધાર પ્રેરણા હિંસાશક્તિ, ટોળા, ચારિત્ર્ય વર્તન, આવેગો પરનો માનુ ને નૈતિકતા જેવા અનેક ધર્મો પર રહેતો છે. કેટલાં લોકો આમાંના એમાં પર જ વધુ ધ્યાન આપીને બાકી બધો અવગણે છે એ મોટું નથી. આ બધા સંયોજન રૂપે જ માનસ્વભાવ ઘડે છે. આમાંના એમાં પણ પાગલો ચારિત્ર્ય એટલે સ્વભાવ કે હિંસાશક્તિ એટલે સ્વભાવ એમ કદી ન

ની શક્તિ, કારણ કે સ્વાભાવે એના ભાગ્યભક્ત વરતુ છે કે એને
ઈલાહમાં પકડીને બનાવે તો ન જ શકાય, પણ એને ઘડનારાં
બોલુ પૃથક્કરણ કર્યા પછી પણ એ બધાંને એકસાથે રાખીએ એ
વધુ દુઝળીય છે.

સ્વાભાવ દિગે નિચાલી વખતે ધણા માણસોના મનમાં પ્રશ્ન
કે છે કે સ્વાભાવને બદલી શકાય કે નહીં ? જોન ડ્યુઈ એના
Human Nature and Conduct નામના ગ્રંથમાં એવું
ચત્ર કરે છે કે માનવીના સંજોગો બદલાય છે, પણ એનો મૂળમૂળ
સ્વાભાવ એ જ રહે છે, કારણ કે આનુરસિકતાની અસર આગળ
જોગો દારી જાય છે આમઝતાં આનુરસિકતા દ્વારા મનેની પ્રેરણા-
પોતું સંશોધન અને એના પ્રક્ટીકરણમાં ફેર પાડવાનો પ્રયત્ન માનવી
ફર કરી શકે અમુક દૃઢ માન્યતાઓ, આશા-આકાંક્ષાઓ, તર્ક-બુદ્ધિ
શક્તિ-અણુગમાને બદલવામાં માનવીને જરૂર મુશ્કેલી પડે છે, કારણ
એ બધાં અમુક યોગ્ય રૂપ લઈ લે છે, પણ એનો અર્થ એમ પણ
થી થતો કે સ્વાભાવને બદલી જ ન શકાય.

એરિસ્ટોટલે માનવસ્વાભાવ દિગે વર્ણન કરતા એક રથજે લખ્યું
કે ગુલામી આદિ માનવના મૂળમાં છે એના વિરોધમાં જઠાન
પુઈ એમ જણાવે છે કે ગુલામી એ સામાજિક નિયતિ છે, નહીં કે
માનસશાસ્ત્રીય આવરણતા. ક્રોધ, હરકાઈ, મોટાઈ અને લગાન-વૃત્તિ
માનવસ્વાભાવમાં છે એથી જ લગાઈ શક્ય બને છે, પણ એનો
અર્થ એમ પણ ન લાગે શકાય કે લગાઈ હમેશા રહેવાની અને દયા
કે સદાનુભૂતિ જેની આતરિક વૃત્તિઓ પ્રત્યે માનવજાતનું પાન કદી ન
તરી દોરાવાનું સૌથી અગત્યની વસ્તુ નિચારવાની તો એ છે કે આપણામાં
રહેલી આ બધી આજન્મ ને પરસ્પર વિરોધી વૃત્તિઓ વચ્ચેની આત-
રિક ક્રિયા કેવી રીતે ચાલે છે, સારીનત્સી વૃત્તિઓમાંથી કેમ જીતે છે
અને માનવજાત કેમ હેતુઓને સર કરવાનું પોતાના જીવનનું લક્ષ્ય

બનાવે છે. આથી માનવસ્વભાવમાં રહેલી હિંસાચક્તિ અને દેવુક્તિ પર સ્વભાવની જડતા કે ચંચળતાનો આધાર રહે છે.

દૃઢમાં આપણો સ્વભાવ બહારથી છે. જુદી જુદી પરિસ્થિતિ સ્વભાવનાં વિરિધિ પાસનાં પરિવર્તન કરાવે છે. સ્વભાવે ખૂબ આત્મ માયુક્ત અમુક પરિસ્થિતિ જન્મનાં જીવનભર માટે સોગિયો કે ગંભીર બની જાય.

કેટલાક માયુક્તો એવી દલીલ કરે છે કે માનવસ્વભાવનો વિકાસ ક્યાં જઈને અટકવાનો? ધર્મની દયાતો આ વિશ્વમાં દોવાજતાં દલ સંતારા અને બિનસાધુ માનવો પૂરતાં છે. આ દલીલ દલીલ તરીકે બનેલા બાળાની દોષ, પણ ધર્મની દયાતોને કારણે બધા નવીનો થોડા સતો આ દુનિયાને ક્યાં નથી મળ્યા? દુનિયા આજે સતોથી ભરપૂર નથી એવું કારણ ધર્મની અયોગ્યતા કે અસફળતા નથી, પણ આપણા સ્વભાવની નિર્જળતાઓ છે. આપણામાં આજે પુરુષાર્થ શ્રદ્ધા, આશા અને હિંસાચક્તિનો અભાવ છે. આપણા સ્વભાવને કેવો, ક્યાં ને ક્યારે સારે રસ્તે ઉપયોગ કરવો એનો નિર્ધાર સુધ્ધે આપણામાંનાં કેટલા માનવો કરે છે? સ્વભાવ પરિવર્તનથીયે છે. વ્યક્તિ પોતે જાગૃત હોય તો જરૂર પ્રયત્નપૂર્વક સ્વભાવને બદલી શકે પરંતુ ધણી લોકો પોતાના સ્વભાવની તુટિઓ સુધારી વિના સામ વ્યક્તિ પોતાના સ્વભાવને વશ વળીને આજે એવી અપેક્ષા રાખવા હોય છે. આવા માનવો વધશે તો સમાજ દુઃખી થશે. દરેક માનવી પોતાના સ્વભાવનું અવલોકન તટસ્થરીતે કરીને એમાં યોગ્ય પરિવર્તન કરતો રહે તો સમાજ વધુ દૃઢ બને ને માનવી શાંતિપૂર્વક જીવી શકે.



વ્યક્તિત્વ

કોઈ જાહેર ગ્રંથો કેઈ અજાણી, અપરિચિત અને અણદ્રીડી વ્યક્તિને જોઈને પણ એના પ્રત્યે આપણને અનેરું આકર્ષણ લેપાત્રે છે. એ વ્યક્તિનું લાણુ-પહોણું શરીર, પ્રભાવશાળી આખો, એમાંથી છલકાતી પ્રકૃષ્ઠતા એ બધા તરફ આપણને ગમે છે. ને એના પ્રત્યે આપણે ખેંચાઈએ છીએ, અને આપણે જાણે વ્યક્તિત્વ એટલે માણસનો બદારનો જ દેખાતો એવી છોઝરી વાખ્યા બાંધ્યા પ્રેરાઈએ છીએ. ઘણી વાર આ રીતે આપણે આખી વ્યક્તિને ઝોળખીએ છીએ અને પછી એનાં સ્વભાવ અને વર્તનનો અનુભવ થતાં એકવાર બાધેલાં તારણો બદલવા પ્રેરાઈએ છીએ.

. દેખાતો લોકો વ્યક્તિ કેવા કપડા પહેરે છે એ જોઈને એને કસવા પ્રયત્ન કરે છે. આ ગીત પણ બરાબર નથી. એકવાર સરકારના કોઈ પ્રધાન ઉદ્ઘાટન કરતા હતા. ત્યાં ઘણા આખરદાર લોકો હાજર હતા. ઘણાખરા લોકો સમયને અનુકૂળ વસ્ત્રો પહેરીને આવ્યા હતા, પણ એ દિવસે સાગમાં મારુ લાણલુ ગદામાં ગંદાં અને પ્રસંગને અનુસરીને વસ્ત્ર ન પહેર્યાં હોય એવા માણસે કહ્યું અને છતાંય એનામાં વ્યક્તિત્વ સાચા અર્થમાં હતું.

/ દેલ્હાક માણસો બહુ શાંત ને ગંભીર હોય છે. તેમનામાં

સન્નિવૃત્તા, નિવૃત્તિપણ, સ્વચ્છતા, ઉદારતા, નિર્મળતા અને ઊંડા આત્મરિધિમાં હોય છે આ ગુણને લીધે તે પોતાના મિત્રોને જરા ર ઝોળી ની શકે છે કેટલીક વ્યક્તિઓ વળી “મનમોહન” વ્યક્તિ-ધારણ કરતી હોય છે આવી વ્યક્તિઓના રસપ્રભાવોની પાછળ ભમતી નથી, છતાં સમાજની દરેક વ્યક્તિ માટે અગામી પ્રેમને મૂનીની ભાવના વડે તેઓ ઓરેકના હૃદય છતી શકે છે

“વ્યક્તિત્વનો મોળખા મોટો ગુણ આત્મમ્યાપન (Self-assertion) છે આ ગુણ ધરાવતી વ્યક્તિ બને વ્યક્તિનિ હોય, કુરુપ હોય માનુસાધરિનિ હોય છતાં હજારોના હૃદયમાં ધર શરી બને છે

“વ્યક્તિત્વધારી દરેક વ્યક્તિમાં પોતપોતાનો નૌનિક ગુણ હોય છે જુદા જુદા ક્ષેત્રમાં કામ કરતી લોકપ્રિય વ્યક્તિઓમાં જુદા જુદા ગુણો જોવા મળે છે વ્યક્તિત્વશાળી વ્યક્તિના મો ઉપર મર્યાદામત્તાનો પ્રકાર જોવા મળે છે આ ગુણ સ્વાસ્થ્ય વગર ગાંધી જોવા મળે ન જોઈ જનતાં સાચે કહ્યું છે કે મુરત્ય હોય તો તેનો ઉપરોમ કરે નોઈએ નહીં તો દુખની જેમ એ વાસા થઈ જશે ને બગાડી જશે

હિસાબ, મૌનિકતા, મનજૂન નિર્લેપશક્તિ ને લાગે આમો પ્રાપ્તિ
અળ એ માનવિય ગુણો છે જ્યારે દયા, ક્રમા, સંસ્કૃતિ, નિઃસ્વાર્થતા
આદિ ગુણો દેવતા છે આ બધા પ્રમાણના ગુણોને સમમાણ રીતે
નિઃસાધનાથી જ માયા વ્યક્તિત્વનો આલિંગ્ય થઈ રહે છે

એક વસ્તુ નિર્મિત છે કે વ્યક્તિ એક સામાજિક ગુણ છે એને
ઓળખવાનું માન ધારાએ હાથે તેટલું સહેલું નથી વસા અનુભવી
માણસો પોતે અમુક માણસને પહેલાં નજરે પારખી શકે છે એવી
બાધાઈ મારે છે પણ પાળાથી છેતમ્મ જાત છે દેવતા માને છે કે
વ્યક્તિના ગાઢ સંપર્કથી વ્યક્તિ એ ઓળખી શકા. હવે વ્યક્તિમાં
માનવિક વૃત્તિ ન હોય તો એને શી રીતે ઓળખી શકાય? આ ગુણ
જે વ્યક્તિમાં હોય છે એ વ્યક્તિ પ્રાપ્તિ દ્વારા નથી તે અનુભવા
વાતાવરણમાં કે વ્યક્તિઓમાં તે સહેલાઈથી હર્ષ મળી શકે છે કેટલીક
વાર એટલી આ જ વૃત્તિને લીધે પણ વ્યક્તિ સમજના મેળવી જાય છે
અવધારકુશળતા એટલે સામાજિક વૃત્તિની નાની બહેન આ બંને
બાંધના લઘુતામયિથી પીડાતી વ્યક્તિમાં જ નથી આવતી

હા જગ વ્યક્તિના મે પાસા બતાવે છે તે માને છે કે કેટલીક
વ્યક્તિ બિમુખ (Latterers) હોય છે તે કેટલી આત્મિય
(Introvers) જે બહારની દુનિયામાં રસ છે તે વિમુખ બોલેને
આંતરિક દુનિયામાં વધુ રસ છે તે આ મુખ બિમુખ માનવીમાં
પર સત્તા જમાવે છે તે તેનામાં કાર્યલભતા હોય છે આ મુખ વ્યક્તિ
શાન, લાન (Charisma), ઓછું મોનનાર તે પ્રાપ્તિ આ
આત્મ હોય છે એવું મહેસુસ છે કે બિમુખ વ્યક્તિનું જીવન અપૂર્ણ
હોય છે, વાતાવરણની અસર એમના ઉપર, જ પડે છે એવું જાણ
સામાન્ય ને જીવનપદ્ધતિ રૂઢિને અનુસરતી હોય છે નામના મેળવવા
માટે આ ગુણોની જરૂર હોય છે એવી એને ખબર હોય છે એના મો
પર હાસ્ય જન્મતું હોય છે એ મૂર્ચિની હોય છે અને શાંત વ્યક્તિ

કરતાં એનું વ્યક્તિત્વ આપણને જાણી અર્થાં રહે છે. લોકો આવે
માણસને 'અસાધારણ વ્યક્તિ' તરીકે ઓળખે છે

જ્યારે આંતરુંખ વ્યક્તિ ગભીર સ્વભાવની ને વિચારશીલ હોય
છે, એ વિચારોમાં વધુાની તાલીન રહે છે અને એ કારણે નિષ્ક્રિય
બની જાય છે. જોઈતુંખ વ્યક્તિ પોતાની ભાવનાઓ જણાવ પ્રદર્શિત કરે
છે, આ પોતાની ભાવનાઓને અંદર ને અંદર સમારી લે છે એ પોતાના
વિચારોને અનુકૂળ વાનાવરણ સર્જી શકતી નથી. આવા માણસોમાં
વ્યક્તિત્વનો અભાવ જોવામાં આવે છે જેવી રીતે જોઈતુંખ વ્યક્તિમાં
સામયિકતા, આત્મગદ્યાવન ને રિવે જન્યતા આવાની શક્યતા હોય
છે, તેવી રીતે આંતરુંખી વ્યક્તિમાં નિર્વ્યતા આવાનો ભાવ રહે છે

ધણુખરે તો સમાજમાં આમાંથી રજાપણે એક પ્રકારની અથવા
બીજા પ્રકારની વ્યક્તિઓ નથી હોતી અને વર્તના વ્યક્તિત્વના ગુણોનો
એમાં સમાવેશ થાય છે કોઈ વ્યક્તિ નથી એકવી આંતરુંખી હોતી
કે નથી એકવી જોઈતુંખી બનેલો સમસ્ત જ દરેકમાં જોવામાં આવે
છે. જો એવું જાણે છે કે વ્યક્તિ ના ઉદ્દેશો મોટે આધારગ્રંથલ જીવન
પદ્ધતિ છે, કેવી રીતે જીવન રિત પુ છે એ દષ્ટિ મળી જાય ને એને
અનુરૂપ જીવન એટલે વ્યક્તિત્વનો આપોઆપ વિકાસ થાય છે. વળી
આપણને કેટલાક ગુણો જાણી જ મળે છે, એ ઉપરાંત આપણા
માનવ આપણને જે પરિસ્થિતિમાં ઉછેરે છે એના મંદકારો એ ગુણો
સાથે મળે છે ને આપણી જીવનપદ્ધતિ ધરાવે છે.

/ હિનસગ્રામમાં પૂરું અને પરિપૂરણ (Compensation &
over-compensation નો એક સિદ્ધાંત છે જ્યારે મોટું પણ
માણસ તદુરસ્તી, ધન અથવા બીજા કોઈ વ્યવસ્થા બીજા વ્યક્તિની
જાણરી નથી કરી શકતો ત્યારે તેનામાં લાગુ આવે છે. તે
મેતેમ કરીને પોતાની ખામીને દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ બને છે. આમ
રવા માટે તેને તેની મૌનિક પ્રેરણા પ્રેરે છે જેને મક્તિ-લાગણ

બધી અધિઓ ઉપર પ્રભુત્વ ધરાવતી એક મદાન અધિ પીચ્ચુરી આપના મનમાં આવેલી છે. આ અધિ ઉપર બાળકના ચારિત્રિ તેમ જ માનસિક વિકાસનો ધરોખરો આધાર રહે છે. આ અધિ રસ વધુ જરે તો બાળક ખૂબ ક્રિયુ થાય છે ને ન જરે તો હીન રહે છે. આ તો ધર્મ વ્યક્તિત્વના શરીર-પાસાની વાત. ડૉ. એક્સ એમ માને છે કે આનરસ્ટાનોને ખોટું મદદ અપાયું છે.

માણસ ખૂબ કામ કરીને થાકે ત્યારે તેની અમર તેના ગ્રન્થા ઉપર થાય છે થાકેલાં માણસનું લોહી મુતિથીસ માણસને આપવામાં આવે તો તેનામાં પણ થાક પ્રવેગે છે થાકને કારણે લોહીમાં જે વિકૃતિ પ્રવેશે છે તેની મનજ પર ખૂબ અસર થાય છે કેટલાક લોકો માને છે કે સ્વભાવ એ તો જન્મજનન વસ્તુ છે ને તેને બંધી શકાતે નથી પણ એવું નથી, આનરિક એવી માત્રામાં વધુત્તર કરવાથી જ ધાર્મિક ફેરફારો આણી શકાય છે.

વ્યક્તિત્વના નિર્માણમાં ત્રીજી અગત્યની વસ્તુ મનસ્થિતિ (Temper) છે. આમાં શક્તિ-વાવસાને ક્રિયાશીલ બનાવવાની હોય છે. સમાજની સાથે એકરૂપ બનવાની સમતા હોય તો મનસ્થિતિ એ બધારી રહી શકે છે નહીં તો એ ક્ષેપિત બને છે.

ચારિત્ર (Character) વ્યક્તિમાં સંગતના (Consistency) દરતા, આત્મનિયંત્રણ (Self-control), અને સ્વતંત્ર નિર્ણયશક્તિનું પ્રેરક બળ છે ચારિત્ર નું નૈતિક પાસું પણ વિચારના જેવું છે. ખરી વાત તો એ છે કે નૈતિક શિષ્ય અને ચારિત્ર-વિગમ એ બંને એક જ વસ્તુ છે ચારિત્ર-નિર્માણમાં માનની ધણી જરૂર પડે છે સારું-નરકું સમજવાની વિવેકશક્તિ એ ચારિત્રનું ઔથી આસ્પદ અંગ મનાય છે બાળકોમાં ચારિત્ર ખીનતા માટે તેમનામાં આત્મસ્વમાનની બાવના (Self-regarding sentiment) ને

નિકાસ થાય એ જોવું જરૂરી છે કારણ કે એ ભાવના જ બાળકના દરેક કાર્યમાં ને નિર્ણયમાં એક પ્રબળ હેતુ જેવું કામ આપે છે.

હવે બુદ્ધિ વિશે વિચારીએ બુદ્ધિનું કામ વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં એટલું બધું પડે છે કે તેને માણસની શારીરિક, 'માનસિક' ને આત્મિક શક્તિઓનો સમન્વય સાધવાનું મહાભારત કાર્ય કરવાનું હોય છે. જેથી વ્યક્તિ પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ગુણ ને કાર્યની પમદગી કરી શકે છે ને સામાજિક વ્યવહારમાં બુદ્ધિની જેટની જરૂર પડે છે એટલી બીજા કશાની નથી પડતી.

વ્યક્તિત્વનિર્માણના આ બધા તરનો અપ્રમાણ નિકસે તો જ વ્યક્તિ સાધારણ (Normal) બને છે નહીં તો પછી એકવી બુદ્ધિ નિકસે તો માનવી લાગણીશૂન્ય ને અકુવાદી બની જાય છે આથી જ સૌથી મોટી જવાબદારી માતાને શિરે એ છે કે તે તેના બાળકમાં બધી વૃત્તિઓનો સપ્રમાણ નિકાસ થાય એવું તેને બનાવે ધણા એકના એક બાળકમાં ખૂબ લાડમાં ઉછેરે છે અને પોતાની મા પાસેથી અતિશય પ્રેમ મેળવે છે, પછી જ્યારે મા મરી જાય છે ત્યારે તેમની વિધિ કહોડી બને છે તેમનામાં નિરાશા પ્રવેશે છે.

કેટલાક લોકોના મનમાં એના પ્રશ્નો વારંવાર ઊઠે છે કે વ્યક્તિત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે શું કરવું ? આનો જવાબ ખૂબ સરળ છે માનસશાસ્ત્રમાં એવું ભાર મૂકીને કહેવામાં આવ્યું છે કે માણસમાં અમુક સદ્ગુણો જન્મથી રહેવા હોય છે તેનો યોગ્ય માત્રામાં વિકાસ કરવો એ આપણા દાયની વાત છે એ અંગે બહારથી કશું ઉમેરવાની જરૂર નથી શારીરિક તદ્દરસ્તા, સાથે ગોડગર્લ જરાની વૃત્તિ (Adjustment), સામાજિક વૃત્તિ, વ્યવહારકુશળતા, બીજા પાસેથી શીખવાની વૃત્તિ, ઉન્માદી વૃત્તિ, બીજાની વાત સામગ્ર્યની ક્ષમતા, વાક્યપદ્ધતા, વિનયશીલતા, સામાજિક અચનતા, નમ્રતા, સહિષ્ણુતા,

આ પડ્યા એ પડ્યા, પણ જ્યારે ગમે તેટલું વાળીએ ને મકો દઈએ
 ૥ એ હતું નેધું જ થઈ જાય છે એવો ગીને શરોગની તમામ ક્રિયા-
 મોનું મમદવાનું એકવાર મર્યાદાકર્ષ ગયેલો પણ મર્યાદાકાર છે,
 મર્યાદા મંચિયાના ભાગ બનીએ એટલે વાગવા એવું બને છે જ્યાંક
 મમન્ની ગઢી થાય એટલે તાડ ને ગળું એટલા સુવેદનશીલ બની
 તર છે કે જ્યાંક દડી સાગના કરી ગઢીના ગિઠા બની જોરાય છે
 જેમ પોતાના મનના સમર્થનમાં ગમે તેટલા દુષ્ટાનો આપે તો પનુ
 સામાન્ય કુદ્ધિ હોય એવાના મગજમાં આ મંતવ્ય દેખતું નથી. જ્યારે
 મગ દરેક જાનુ જાગે છે કે માણસના ગરીબમાં એટલું મગજ જ મુખ્ય
 નથી, એને મન જેનું પનુ ડાર્ક હોય છે, જેના રડે એ ધમીપરી
 ક્રિયાઓ કરે છે. વ્યાવહારિક ગઢોમાં હોય હોય તો પાવુ-પીવુ-
 ગેધવુ એ બધો ગરીબની કિનારો છે, ને મગજ જનુ હશે, પણ
 મમકરી જવાની દેર, માજો દેવાની દેર, ચિત્તન જવાની દેર, દરીદ્રાઈ
 જવાની દેર અને અવ્યાય જવાનો દેવ એ બધો ગારીબિક નથી જાણુ-
 મૂન આથે સંખ્યધ ધનાનનારી ક્રિયાઓ-ક્રિ. નીતુમનુ મન કાદી દોષ,
 દુષ્ટ જ મરી જાય. માણસ સાગાનુકીન બના જશે અને એ જાન
 આમ જોતો અટકા જાય મનુ રજીવનુ દરેક કાપે ગારીબિક છે એવું
 આજે કોઈપણ કુદ્ધિગાળી માણસ માનવા નવાજ નહીં થાય. માનવના
 વર્તનને ન મમજી શકીએ ત્યારે એને યાત્રિક (મગજનુ) જ જાણે
 કેમ નથી જાણુ.

છે. અજ્ઞાનપણે એટલે વગર સમાન રહે એ ચાલતું થાય ત્યારે એનો માનસિક ભાર કેટલો ઓછો થતો હશે ?

ડ્યુક ઓફ વેલિંગ્ટન કહે છે કે ટેવ એટલે સ્વભાવ. જેમ્સના મન કરતાં આ મન જુદો છે. અને જેમ્સના મનનું સમગ્ર રીતે પાંડત પણુ આ મન કરે છે. લસ્ટર્ગી નોકરીમાં જોડાયેલા સૈનિક માટે જેજ સવારે ‘ડાબો-જમણો’ કરવાનું, નોકરીમાં હોય ત્યાં બુધ્ધા દેવને કારણે વ્યાજ્ઞાનિક બને; પણ એ સૈનિક નોકરી છોડા દે ત્યાં પછી એને લસ્ટર્ગી ગિનતનુ પાત્રન કરવા વખત આવે તો એકાક્ય ધ્યાન આપવું પડે. આથી એમ કહી શકાય કે ટેવ દ્વારા આપણા કાર્યો નાંત્રિક થાય છે, પણ ટેવ જનને ધાર્મિક વસ્તુ નથી. આપણે અમુક દેવોથી એવા દેવાઈ જઈએ છીએ કે જે હોવા જેવી હોય છે છતાં નથી જુદી, કામળ કે એ જીવન સાથે જડાઈ ગઈ હોય છે સાંખા નિંદગી મુધા જેવમા ગ્રહેવા કદીઓને બદલ નથી ગમતું. સગ્રસના પાંજરામાં પગાયવા વાધની પાળુ એવા જ મિથિ થાય છે. મિગાગેટ ફૂંકનારને એક મિગાગેટ ન મળે તો એનું ચેતન નિડ જાય છે આમ ટેવ એ અમાજજીવનનું એક ચક્ર છે, જે માગુમનો ધણી શક્તિઓ ને ધોળું સમય બચાવે છે અથવા બગાડ છે

બાળમાનમશાન્તિઓ એવું માને છે કે વાજ વર્ષથી નાંચની ઉંમર આપણી અગત દેવો ધડવા માટે ઉપયોગી છે અને વીશયા ઉપના એટલે ત્રાન નુહાના ઉમર આપણી બૌદ્ધિક અને વ્યાવસ્થાનિક દેવો ધડવા માટે કંટાકડીનો છે વાજ વર્ષ મુધામા આપણે જે કાંઈ ગોળયા હોઈએ તે કુદરતી રીતે જીવન સાથે વાજાઈ જાય છે. પછોના વગાયવા વર્નનમાં મોજર ફૂરિમના આગ્યા વગર રહેતી નથી. મુખ્ય ચતુ એ છે કે મારી દેવો પાડવા માટે આપણા મનને આપણે મિત્ર માનીને ચાલવાનું છે. નવું દેવ પાડી વખતે આપણે જુદી દેવ હોવાના જ છીએ. આથી બનેલી સગ્રામણી કરીને વિવેકશક્તિથી

ન સદાએ. અમુક સ્ત્રીએ જન્મવાની ટેવ દોષ, કેઈને ત્યાં મહેમાન થઈને ગયા, ત્યાં એ સ્ત્રીએ કરતાં વહેલાં કે મોટાં જન્મવાનું આવે ત્યારે આપણને આપણી મૂળ ટેવને વગમી ન રહેતાં સામાને અનુકૂળ બનતાં આવડવું હોઈએ. દેવમાં ટેવના ગુણો બનવા કરતાં એના મિત્ર બનવું હોઈ એને આપણને અનુકૂળ બનાવી શકાય.

આનંદ જેવો લાભથી ન હોત તો માનવીજીવન દસરડા જેવું ન બની
 જત / સૌંદર્યપ્રેમ જેવો લાવના ન હોત તો કુળા આટલા પિકરી
 મકત ખરી / જિજ્ઞાસા ન હોત તો વિજ્ઞાન આજે દુનિયાભરમાં રિજ-
 યતો ડંઘ વગાડી મકત ખરું ? પ્રેમ જેવો જિહ્વી જિમિ ન હોત તો
 તાજમદાય જેવો અનુપમ ઈમારત બધાઈ હોત ખરી ? વફાતરી,
 ગાંધીભક્તિ ને અમાજભુવાગના ભાવનાએ આજે દેર લદ્દયમા સ્થાન
 મળ્યું છે, એના પગિલાએ જે મજાદોય જગતિ દેર વ્યક્તિ અનુભવે
 છે એ જેવો અગત ખરી / જાહેર જનતા આજે કાઈ ને કાઈ પ્રકા-
 નના ધર્મના માનતી બદા છે એ સ્વભવિત જનત ખરું ? આ બધા
 પ્રશ્નોનો જવાબ મનામો રિચારીએ ત્યાર વાગે છે કે અંકનિના મગમાં
 'જિમિ' જેવો પ્રયણ મનિ છે જ.

હવે આપણ જિમિના મવાન્ય રિંગ રિચારીએ. જિમિ—Eymo-
 tion નામ લેટિન ભાષાના 'emovere' મજ પઠથી આવ્યો છે.
 એનો અર્થ 'હૃદયને હલાવો નાખવું એવો થાય છે. (અમુક પ્રકારની
 જિમિ આપણને અંતે મળી ખરી ને ન પળી ગમે. તેનું હૃદયમા એક
 પ્રકારનું આરોધન જવામે, અજાણ્યાત મચાતું એ જિમિ જિમિ હમેશાં
 તેનું પૂરું કરી જ દાર છે એટલે નક્કી મમજી પેવું.) જે કે ઘણા મરીર-
 માઓએ જિમિને માત્ર નારીનિક પ્રતિક્રિયા તરીકે આજખાવે છે, પણ
 એ માત્રા એજખાવું નથી એટલું ચોક્કસ છે કે જિમિનું પ્રક્ટીકરણ
 મોટે ભાગે મરીરતા અથવા ક્રોધ આગ્યા છે. જેમકે પ્રેમની લાગણી
 જન્મે એટલે આંખમા અમી ઉભાવ, દુખની જન્મે એટલે આંખમાથી
 આગ વગે, ક્રોધની જન્મે એટલે આંખ, નાક ને દાથ સચુકત રીતે
 એનો આરિભાવ દર્શાવે, ભૂમની જન્મે એટલે અમળ ક્રોધ તરફ પગ
 નેડી કાઢ. આમ જતાં જે ઉત્તજના જિમિને પ્રેરે છે એ માત્ર યાજ જ
 હાય છે એવું પણ નથી. ખૂબ લાગે એવે સ્થોળમા દોડી જઈએ,
 ત્યજ વાગે એટલે પાણીઆગમા, ઘુમ્મા ન ગમે એટલે જન્મે અમળ

ચાપ, અમુકને લેઈને ખીજા ચાપે, અમુકને લેઈને એનાથી ફરે
 નામવાનું મને ચાપ. આ ખાલી કિયાઓની પાસાં મનેઆવ ન
 અમુકપણે કિયાગીય જાને છે. લે છે સંલેનો કે અનુની માથે આપણા
 મનેઆવ પળ બદલાય જાના. જેમ કે ગિવાંડે જાડુ જા મળા ફરી
 લેાય તેા આમવારે અબ્યાસમાં એકામના દેખવાનાં મુદેવી પડે. વસંત
 અનુમાં હૈયું જેટલું નાચતુ લેાય એટલું જાં કીમતઅનુમાં મંખીલી કંડાળે
 જાતુ જાડુ.

એ મારતો નથી, ઘૂસકીયાં નથી કરતો, ખચકાં નથી ભરતો, ખાચંબાધા નથી કરતો; પણ સખોથી આ અધાની ગરજ સારે છે. એના શબ્દો ખાબુથી પણ તીવ્ર હોય છે.

(ધાર્મિક ગ્રંથોના આદર્શોનું માપ માનવીના ચહેરા પરથી નીકળી શકે છે એ આપણે આગળ જોયું. જે કે સંદેશ પરના લાવ માપના માટે એ વ્યક્તિ સાથેના ગાઢ સંપર્ક અનિશ્ચય જરૂરી છે. આ સિવાય ધારી વાર માનવીના બોલવાની લઘુ કે મધ્ય ઉપરથી પણ એના મનના ગ્રંથોના માપી શકાય છે. એના અવાજનું નાના-મોટાપણ, પ્રશ્નસૂચક કે આશ્ચર્યમૂલક વાક્યો, વ્યંગાત્મક શબ્દપ્રયોગો, આનંદમાં આવીને મોટેથી બોલવાની ટેવ, ગુસ્સામાં ઘાટા પાડીને લડવાની ટેવ; અને દુઃખમાં મદાનુભૂતિસૂચક શબ્દો બોલવાની ટેવથી આપણે સારી રીતે વાકેફ હોઈએ. આપણા રોજંદા જીવનમાં આવા ધણા અનુભવો આપણે અનુભવીએ હોઈએ. માણસના અવાજ એની ગ્રંથોના પ્રકટ કરે છે. એમાં શંકા નથી. આજે તો વિજ્ઞાન એટલું આગળ વધ્યું છે કે એ માનવીની ગ્રંથોના પણ યંત્ર દ્વારા માપવા માંડ્યું છે. યંત્રમાં શ્રદ્ધા ધરાવનારા માનવશાસ્ત્રીઓ એવું જણાવે છે કે આપણા મગજમાં અમુક જનના ગ્રંથોને સીધું અણવગાડ થાય છે. આ સળવળાટને પરિણામે માનવી અમુક જનના પ્રતિક્રિયા કરે છે. આ પ્રતિક્રિયાને આ લોકો Galvanic Response કહે છે. અને ગ્રંથોના માપવા માટે આ લોકોએ Electroencephalograph નામનું યંત્ર શોધી કાઢ્યું છે. એવું માનવામાં આવે છે કે આપણા મગજમાં અમુક જનનાં મોજાં ઉત્પન્ન થતાં હોય છે. જ્યારે મગજ આરામની અવસ્થામાં હોય ત્યારે મોજાં સાધારણ ગતિએ કામ કરે છે ને જ્યારે મગજ ઉત્તેજિત અથવા ક્રિયાશીલ હોય ત્યારે મોજાં ઝડપથી કામ કરે છે. એટલે ઉપર મોજાં એવાં ને ધારી ગતિએ ઉત્પન્ન થાય છે ને ઉત્કરશક્તિ રચિતમાં ઝડપી ગતિએ ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉપરનું દૃષ્ટાંત એ સ્પષ્ટ કરે છે કે સિન ને શરીર વચ્ચે એક
 પાડુ ન મૂકેમ પ્રકારની આંતરક્રિયા હમેશા ચાલે છે. આથી માનસિક
 વ્યાધિઓની અસર શરીર પર પડ્યા વગર નથી રહેતી અને શરીર
 નાદુરસ્ત હોય ત્યારે કાર્ક પાડુ કાપ કરવાનો માનસિક ઉત્સાહ પણ
 નથી જન્મતો) વળી શરીરગાસ્ત્રોમાં પણ એટલું તો કબૂલે જ છે કે
ચિગનાં ચિદો ભેદે શારીરિક હોય પણ એનું કારણ માનસિક હોય
છે. કાપ, હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ ને વાર્ષિક જેવાં ખતરનાક રોગોનું કારણ
જિમિની અસ્થિરતા છે પણ નાનાં બાળકોને જે માતા પ્રેમ નથી
 મળતો તો એમની સ્વસ્થતાની જિમિ વેનપમાય છે. બાળમનોવિજ્ઞાનના
 દેવમાં અખંડ ધ્યક્ષથી કામ કરનાર માર્ગરેટ રીંગલ નામનો એક
 સ્ત્રી-માનસશાસ્ત્રીએ પ્રયોગોદ્ધાર એવું પુરવાર કર્યું છે કે બાળક
 પોતાની જિંદગીનો આરંભ કરે છે ત્યારે એ એના પોતાનું માટે
 સ્વાયત્તજી નથી હોતું. જે શરૂઆતનાં પાંચ વર્ષ દરમિયાન એની
 કાળજી લેનાર કાર્ક ન હોય તો કામળ લાગણીઓનો એનામાં સંચાર
 થતો નથી. આથી એના મનમાં કાર્કે વિચિત્ર પ્રકારનો અગવડ
 અનુભવવાનો લાગણી ને ધર્મલુ જન્મે છે. આવાં બાળકો વ્યવસ્થિતતાવાળી
 ક્રિયાઓ નથી કરી શકતાં અને માનસિકરતિ મૂંઝામણ અનુભવતાં
 હોય છે. જોખાકેને દાંવ્યકા ખવડાવવાની ક્રિયા, એને જોખુંનીચું
ઉઠાવોને રમવાની ક્રિયા, જાની સાથે ચાંપવાની ને વડાસ કરવાની
ક્રિયા, એનું માનસિક ધર્મલુ આણું કરે છે. જોખ, પોપણ ને શારીરિક
મગવડાની સાથે એને માના પ્રેમની પણ વહર રહે છે, જેથી એના
મનમાં અસ્વસ્થતાની ભાવના ન પ્રવેશે એના જિમિનો જુદા વેન પૂરી
 કરવામાં ન આવે તો એ બાળનૃત્યારોની સંખ્યામાં વધારો કરનાર
 બને છે. આ જથી જિમિઓ કેવા રીતે જન્મે છે ને વિકસે છે ?
ઉંમરના વિકાસ સાથે પ્રેમ, દેખાકેલ, કોપ ને ભય જેવી જિમિઓ
બાળમનમાં સંચરે છે ? આ જવા પ્રશ્નોના જવાબો અનેકરતે
 આપાયા છે. ઘણા તો એવી વાદિવાન વાનો પણ કરતા હોય છે કે

ગેને ખાતા-પીના-ખેનતા શોખવરામા આવે ને એની આલુમાલુ
અરકારમર વાતાવળુની ફાગમ પ્રસાનમા આવે તો સમાજવિરોધી
માનસરાગા બાગેના વાગણુઓ પણ બદનાઈ બન્ય છે / બાગમની
પ્રેમનો મૂખ સતોડામા જરા પગ બે જમન બતાવાઈ તો અમલ
નુ ? બાગમનો સરામનોની જાનના જોખમાનાની ને તેથી એની
કિર્મિ મરો જરાના / બાગમનેગારોના માનમ તપાસના ખામ જણાયુ
૭ ક માળ નો પૂનૂનો દમન ન લેરામા આરા દેરાનો લોન એ
અમાજવિરોધી ગુના ઝગા પ્રેરાનુ હોય છે

એનાથી ઉનદુ જ બાગમની રમુપ નો દમન લેરામા આપા
લાય ને બાગ ને માનો સબધ ખૂન જ માલ લાય તો બાગમાલુ
તામેલાર બો છે વણા વાર મામાન ને બાગ વચ્ચે ધણુ િશુ થાય
છ તારે પણ બાગમની કિર્મિ ધરાન છે આવે રખતે / મામાન બાગ
ના સારા માટે શોખામલુ આપના હોન છે પણ કહેરાની રીત એની
લાય છે ૬ એ બાગકને નથી ગમતી મામાપ એની વાનમા ખન દરે
છ ને તેથી એની અનવ્રતા જોખમાય છે એનુ પણ બાગમને લાગે
ડુઆરે વખતે ગઈનુ પણ મન જીનુ ન થાય ગેરા ગેને ને કુદ
નો સાતિ ન જોખમાન એ રીતે સમજવું - મામ લેવાન એ દિતા
છ ધણા ખરા મામાપો એમના બાગકોનો પ્રાણુ-પ્રેમ નથી
મતો આથી તેઓ બાગમનો હસી ઉભે છે માનસથાઓ દષ્ટિએ
મા વમન પણ ક્રાંતાનિ નથી / આ મામાપેએ સમજવુ નેઈએ ક
/ શો-પ્રેમ અગ્રાથી દોન છે ને એનાથી તો બાગ જનામલારીન
માન કેગનુ થાન છે

આમ માનન માન કિર્મિશોન દોન છે એ આપો જોયુ કિર્મિની
પત્તિ ને એના આવિર્ભાવ એ એના વિસ્થિ માન્યતામા અખ્યાત શરીર
માનસામીગો - જેસ ને નેજ - એ નથી જાનતો મુ પુરાવાનો
ન ન દે ૭ આમાન હુદિવાગો માનની પગ માનના માટે થાય ન

થાય તરીકે ॥ ૧ ॥ નાં નિવ્યાન ધર્મીય સંમતી મુદ્દિ માટે ૧
 ઉત્તર તેનાં કે આમ જા નામગામના તનિવદનાં નામને ૧
 કાળે ૭૪ આ મને વિદ્યાનો એવ ના ૧ ૩૨ ૧૧ કિય ૨૫
 ૧૮ કિમિ અમારેનાં છે આપો દમીએ કીડો એવ ગાન થાય ૧
 ને ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે આને દુષ્ણ થાય ૧ મન એમન વડુવ ૬ ૧૩૩૩
 વિદ્યાને લેના આપણને આન થાય ૬ ૧૩૩૩ે દમીએ ૧૩૩૩ે ન દુ ૧
 થાય ૧ ૧૩૩૩ે ૨૩૩૩ે ૧૩૩૩ે આપ ૧ ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે
 દો ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે દો ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે આ ૧૩૩૩ે ૬ એવુ થા ૧૩૩૩ે
 શુભાના આવે ૧૩૩૩ે આનાં ૧૩૩૩ે વિદ્યાધી માત્રી મે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે
 મારીએ ૧૩૩૩ે ને પડી દોષ ઉત્તરે છે એવુ થાય અનનુ નર્થ નામ
 આ ૧૩૩૩ે વિદ્યાનો ૧૩૩૩ે માર લાગીએ આરિઆર માત્રી ૧૩૩૩ે
 અસ્તિત્વો નર્થ નીમગના એથી થોગ ૧૩૩૩ે નો વગે ૬ ૧૩૩૩ે
 એમ ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે અનુગામી માન ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે એમ ૧૩૩૩ે કીકડો ૧૩૩૩ે
 ઉ ૧૩૩૩ે છે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે આરિઆર માત્રી ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે
 છે આપણે ૧૩૩૩ે એવુ તો ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે ૧૩૩૩ે

પ્રેમ

પ્રેમ શબ્દ માત્ર પ્રમાણમાં એટલો જ પ્રચલિત અને મહત્ત્વ
જન્યો કે - અતુ નાતુ । સમજના મનુષ્યો માત્ર નો । પ્રત્યેક
છે પ્રેમ એ- એવી કુમળી માનસિક તાણી છે, જે માનસ,
દિશા-દિગ્ગામી પ્રાચી મારીને દલ-દલ્લાઓના નિર્માણે નવન
રૂપદન લગાવે છે એ તેના મોઝાઈ જેવા પગ પાડી રાખી
કરી નાખવા માત્ર પ્રેમ એ એક અનેક મારી છે જ્યાં ના
આ નમના જતા પ્રયોગો એના મધ્ય સ્તરી પથા
કે એનું માનનશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ । પ્રેમ એટલે જ જીવન શરિ
પડ્યું છે

પ્રેમનું માનનશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ અત્યુ એ ખૂબ જરૂર નથી
છે વગર આપને એ પ્રેમના પ્રભાવથી રચિત નથી, અને માનસ
શૈક્ષણિક દરમિયાનના નાના-નરસા પ્રયોગોમાં એનો મનો-મીનો અનુભવ
દરેક માનસીએ મનો તેમ જ આથી એ કામ વધુ રૂપે અને
દરેક વ્યક્તિ આવી વ્યક્તિને ચાલતી માપને એક એકી પ્રેમને
લીધે ઘણા જ રામા પેનાનાના નાખના છતિદાસે નોખ્યા છે, પ્રેમને
કારણે કેટલાક માપનાતોની પલ્લુ નોધ છે અને પ્રેમના મને નપથ્યો
કરનારા ને મતિદાન માપનારાઓનો । દુનિયામાં નોટો નથી પડી
એ પ્રેમ માનુષ્ય પ્રેમ દોષ કે પ્રિયપ્રેમ દોષ । ઘણા પ્રયોગોએ પ્રેમની

થાર તી મા બનાત - દુઆન રીનન બમી મુદિ મ / ૨
 ઉપનાન તેનો કે બામ જા મા મા મા મા તિના મા બમન
 રાગો છે જ આ અને વિદાનો એવ મા / ૨ તી મા ફિર
 જ જિમિં અમારોનાં છ આપને મીમે કીમે એવે જાન થ / ૨
 ને કીમે જોએ એવે દુખ થાય છ એમ મેમનુ કોવ છ વા
 વિદાને લેના આપણો આ / ૨ થાય / ૨ રાગ દમીએ જોએ ૧ / ૨
 થાર ૨ રાગે રીએ જોએ આપ / ૨ મી / ૨ મીએ રાગ ત
 દો એ ૧ એ દોગીએ જોએ મા / ૨ રાગે ૩ એવુ નયલે જાપ
 શુમાના આવેશમા આરાં જઈને વિદેશી માળી બેગીએ જોએ, ૫
 મારીએ એ ને પછી દોષ ઉત્તરે છે એવુ સ્વાય મનન નથી આ
 આ રીને વિદાનો જિમિને માત રાગીક આરિમાં માનાં મન
 અમિત ૧ નથી સ્વી જના એથી ચોગાં અરોહ તો વગે છે ૫
 એમના વપાખરા અનુગામી માનસગાનાંઓએ એમ મા કીમાં મા
 ૮ મા છ અને જિમિના મારિઆમા મનના મગાના રીકાર ૨
 છે આપણે રાગ એવુ તા રાગ શુ / ૨ જિમિં મારી માપ
નસી એનો ઉજલ પહના મનમા થાય / ૨ ને રાગ એનો અ વિમ
બુદ્ધા થાય છે સૌથી મદલની રાગ એ છ કે જિમિનુ હમન ન ૨
 ને અનુવુ જિમિંઓ મનમા જમા થયા ન દેને એનાથી ગેટ
 માનસિ વિદિઓ વધારે એવો માનવ નિ રાગ નેખમમા મકા
 ને માના રાગે દોરાને)

બાળકોને આપે છે. આમ દરેક અનુભવોએ એનું પ્રેમપાત્ર બનાવ્યું છે પણ આજના ધવાસા માટે હસનબા એને પ્રેમની જગ્યાએ રહે છે.

માનસી જેમ પોતાના હસનબા મારીચિક જરૂરિયાતોને પોતાના જીવનમાં એને મનોરથ થાય છે તેમ પ્રેમ એ પણ માનસીની માનસિક જરૂરિયાતોમાંની એક છે. જેમ દરેક જિલ્લિ વ્યક્તિ પોતાના હૃદયમાં નિયમિતપણે પ્રવેશ કરે છે તેમ દરેક વ્યક્તિ કાંઈને આદર માટે તે કાંઈનો પ્રેમ પ્રેમપાત્ર માટે પણ નવમના હોય છે. પણ એમ માને છે કે મમાજ સાથે એકરૂપ બનીએ એટલે પ્રેમની મિત્ર મનોરથની જગ્યા ન પડે, પણ સાન્નિધ્યને તેના એનું નથી. મમાજ સાથે એકરૂપ બનવું એ વ્યક્તિની સામાજિક જરૂરિયાત છે અને કાંઈનો પ્રેમ પ્રેમપાત્ર કે કાંઈને આપવો એ અગત્ય માનવિક આવશ્યકતા છે. કારણ કે મમાજ સાથે દગરા-બગરા છતાં વ્યક્તિ પોતાનું અસ્તિત્વ સુમાવના નથી, ત્યારે પ્રેમ આપવા-પ્રેમપાત્ર તો એકબીજા સાથેના સાદાસર માધરાન હોય છે અને પોતાની હયાતિને પ્રેમપાત્રની હયાતિ સાથે એકરૂપ બનાવવા પોતાનું આગત અતિત સુમારવાનું હોય છે. પુણી નસાઈની વાત છે કે પ્રેમ આપ્યા પછી કે વીરા પછી માનસી એવું અનુભવે નથી કે એણે કાંઈ સુમાર્યું, કારણ કે પ્રેમની આપ-પ્રેમ ત્યાં પછી માનસિકની ભારના ફરકના મનના ન્યાય લે છે. બાળક માને આદત હોય ને મા બાળકને આદતો ત્યાર ત્યારે અને એકમીનને પોતાના ગમે છે ભાઈએન વચ્ચે પ્રેમની વાગણો હોય ત્યારે ભાઈને એન પોતાની ને એનને ભાઈ એનો જ વાગતો હોય છે અને બંને પ્રેમીઓ પુણી એકમીનને પાગલ તો નથી જ ગણના એનું એક કારણ એ પુણી હોય કે ફરક અંતર વચ્ચે-વચ્ચેએને એના નજીક આણતો હોય કે પ્રેમનું બંધન મારીચિકને દરેક પાંખ-પોતાનાનો એ જ બની ગયો છે.

"હારી પ્રેમની ભવનાંતે માનમતાખાંખા પ્રેમનો નિર્મિત
 નર્મ ને માનખાંખાં છદ્ધિનિવના પાનના પ્રેમનો મદાનના માન
 નાખ્યા સગવ્યાન તેમ નથી વળી પ્રેમનો ભાવન ન મનિયાતે તે
 ડરન નૂન ખાખો, નમ્રા અને ગર્વદાન ભાગે છે એના પ્રેમ
 નેમને દાહનો જ્વનાંશતિ નમ્રતાની ભૂત ન થાય એ ખાસ
 નવાન / હનિસામા ઝેરનેય પ્રેમ ન મેળવો દોઢ એના વ્યક્તિઓ
 ડરના પુત્ર નિષ્કા નાવળી એને એના વ્યક્તિઓએ આ નદયાના
 પ્રેમના પાશના તારના દાખના નોખાયા છે એને ન ગોકા નાની
 દત્તો ન એની માતા ગુર્જરી ગર્ભ આર્થી નાનપણમાં એને ખાનુપ્રેમથી
 વચિત નાન રજુ પવન રાંની થતા ન્યા તેનું મન એના
 પિતા માથે હતુ ત્યાં ન ડમનમીન એના પિતા ફરી પદાન્યા આવકો
 મા આવ આ આગકો માનમિર્મરિને ગોરાઈ સકો નહીં, કાળુ કે
 નારકો મા તરવી એને / પ્રેમ જેમ્મએ તે મન્યા નહી વળી એ

ભીમે એને એક નિઃશ્વર મર્યાદા એના જીવનમાં જુદા સંસ્કારના પૂરક
 વિશેષો અને એની માનસિક વિભાસયુ પ્રેમની છેલ્લો ઉદ્ગારીને દ્રઢ કરી.
 માન અનિતા અગત જીવનમાં પ્રેમ દમેજા જીવનદાન પણ આપે છે
 માનજીવનનું એ એક અનિવાર્ય અંગ છે એમ દર્શના વગર
કેવળ નથી

માનમર્યાદાના એ બાંધ એક મર્યાદા એ ઉચ્ચાર્યું છે જ્યાં
 પાતના કુટુંબ મિત્રાઈ બીજી રાત્રિ પ્રગ્ન જે આવે છે ત્યાં કુટુંબ
 પ્રત્યેની એની લાગણી થોડી ઝાઝી થાય છે વળી દરેક ધર્મશાસ્ત્ર
 ચોક્કસને અને પ્રેમનો પ્રવાહ કંઈ જ છે હિંદુધર્મનો અતિધિધર્મ,
 પાશ્વરીધર્મની માનવતા, ખ્રિસ્તિયધર્મનો પ્રેમ અને મુસ્લિમધર્મનો
 ઈમાન એ પ્રેમના પથાંપરાયક સમ્બંધ છે દરેક ધર્મમાં પાડાશાને પ્રેમ
 કરનામાં ફરજ સમાયેલી છે એનું વર્ણન છે જ. ઉપરાંત માનવજાતિ
 ને માનવસંસ્કારની તો આ એ- સંસ્કારજાતના જ છે જીના હૃદ-
 યમાં પ્રેમની લાગણી જોડી નષ્ટાયેલી હોવાના દાખના આ મર્દ એવાંમ
 નામના માનવજાતિએ ગૌરવપૂર્વક નોખ્યા છે એ જલ્લાયે છે પ્રિયો
પ્રેમ વગર છતાં જ શક્તી નથી એકઠીએને એમ જલ્લાય કે એમના
 માગાપ એમને જનમ પ્રેમ નથી કરતા એટલે એ પણ એમની
 વાગનાં પાડી એવાં જે જ, એકઠીને માનો પ્રેમ ન મળે તો એ બહુ
દુખી જીવન વિતાવે છે આનું બંધુ હોય તેનો છોકરીઓ પુરુષ પ્રત્યે
 જ આકર્ષણ જ અને ધરમા જલ્લાતી ખોટ બહાનથી પૂરી કરી લે છે
 જ છોકરીઓને માપેના પ્રેમ નથી મળ્યા હોય, એ જેને આહ છે
 એની માપ જેનો સલામ નામે છે જ. નાના વતુંજોમાં બહેનના
 છોકરીઓ કેટલી સાથે પ્રેમમય ન બાધી શક્તી નથી વ્યવસ્થિત ને
 કુખી કુટુંબમાં જીવતી યુવતીઓ વિનાસકાંડે પ્રેમ માધી શકે છે
 આના બીજા પાત્ર અને દૃષ્ટાનો આપીને એનીએ એમ સાચિત કરના
 પ્રયત્ન નથી

તે પ્રેમનાં સ્વરૂપો નવાઓએ. મામાન્યરીને એવું મનાય છે
 અર્થિન બાળપણમાંથી જ એવા આવેશને અપનાવતી આવે છે કે જે
 જોરે એ સંવનન, જન્મ ને પિતૃ કે માતૃપદ તરફ દેરાય છે. પ્રેમ
 પડતી વખતે, સ્વસ્વમય જોડતી વખતે, માતૃ-પિતૃપદ પ્રાપ્ત કર
 વખતે મન સાથે વાળાઈ ગયેલાં દેવો એને મદદ કરે છે ને આશિર્
 આવી પડતા સંવેગોથી એ નથી મથરાતી કે નથી નવાઈ પામત
 દરેક વસ્તિને કુટુંબનું ચક્ર આગળ ચલાવતું ગમે છે, માતૃવત્ત
 ઈશ્વરે એવું જાણીય નવ દોષ છે, જે એના 'અદ' સાથે એ
 આખા રીતે ભળી જાય છે ને મદામતી અને આર્થિક હેતુઓ ન
 કાવવા માટે પ્રેરણા આપે છે. પ્રેમનાં સ્વરૂપો અભિમાન એમને સમ
 કરવાની દરજ્જા પાડે છે—પ્રેમનાં સ્વરૂપો અને જન્મ દારૂ મન
 મેગવડાની ખૂબ પણ સ્ત્રીઓના કપમરને કમતી હોય તો નવાઈ નહીં
 આખરે આર્થિક હેતુ પણ એવો જોરદાર હોય છે જે માનવીને જો
 તરફ દોરી જાય છે. એવું કહેવાય છે કે પ્રેમનાં જાણીયભાવના
 વચ્ચેથી હોય તો પ્રેમનાં પડવું માનવી માટે ખૂબ મુશ્કેલ બને છે
 વળી સ્ત્રીઓનું આત્માવિક વલણ જ એમને પ્રેમ, જન્મ ને બાળકો પ્ર
 દેરે છે. પોતાના નામની આગળ જન્મ મોલક અલગ—પ્રામતી—અપવ
 દરેક સ્ત્રીને ખૂબ ગમે છે એવો સ્ત્રી-મનના નિશ્ચયોતોતો અનુભવ છે
 ધણીવાર સ્ત્રીનું 'અદ' એની બરાબરીના કે એનાથી ચડિયાના પુર
 પ્રતે એને એવું છે એ પણ સ્વસ્વીકાર્ય સત્ય છે. આમ સ્ત્રીના હૃદય
 નમાં પ્રેમ ખૂબ જીલ્લો રીતે વચ્ચેથી જળાય છે કેટલાક માનસ
 શાસ્ત્રીઓ મરકરીમાં 'સ્ત્રી એટલે પ્રેમ' એવું મનીકરણ પણ મૂકે છે
 આમજતાં સ્ત્રીને આત્માવિક સ્વરૂપની મળ્યાનો આનંદ થાય છે જે
 પણ કમવતું પડે છે.

સંસ્કૃતિમાં એક ક્રાંતિ વધારે પુરોગામે પ્રેમ કરવામાં પાપ ન મનાવે
 હોય ત્યાં સ્ત્રીઓ એ પ્રમાણે અનુભવે છે, ને જ્યાં એક જ પુરુષને
 જીવનભર પ્રેમ કરવામાં જોગ્યું મનાવે હાન ત્યાં પ્રેમની એવી જ રીત
 પ્રચલિત બને છે જો કે અપરાધ તો દરેક જગ્યાએ જોવામાં આવે છે,
 આમજના અપરાધ એ નિયમ પણ નથી એ ન જુનનું જોઈએ
 કેટલીક સંસ્કૃતિમાં એક વ્યક્તિ એક વખતે એકને જ પ્રેમ કરી શકે છે
 તો કેટલાંક સંસ્કૃતિ એક વ્યક્તિને એક સાથે અનેકને પ્રેમ કરવાની
 પરવાનગી આપતી હોય છે હિંદુ મંત્રાનુસાર એ હમેશાં ધ્યેય રહ્યું છે
—પ્રેમમાં ને વાનમાં આજીવન રહાદારીનું, ત્યાં પતિમતી સંસ્કૃતિ
પ્રેમમાં સચ્ચમતાને વેળી છે

અમેરિકાના ન્યાકે સમાજશાસ્ત્રીઓ રોમાન્સ કમ્પ્લેક્સ (Romantic Complex) પર બહુ જ ભાર મૂકે છે એ સૌના એવું મતલબ
 છે કે પ્રેમ એ એક અતિ નૂક ને અગમ્ય ભાવના છે એના બધા
 એકાદ અમય એવો આવી જતો છે જેથી એક પુરુષ અમુક સ્ત્રી સાથે
 પરણી જાય છે અથવા એક સ્ત્રી આવેશવન થઈને અમક પુરુષને
 પરણી જતી છે, પણ પાછળથી એમના જીવનમાં નિરાશા ને ધીરે
 પ્રવેશ છે જે બંનેને છુટકોડની જાગી તરફ પેચો જાય છે ઉગ્રિમાં
ચિત્ત પ્રેમ એ એક એવો એકાગ્ર આવેશ મનાય છે એ વખતે
 માનવી બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર્યા વગર આધારી નાગણીયો દેગનો જ જતો
 છે એ પોતે કઈ વિશ્વાસ નથી કે એવું પણ એને ભાન નહોતું નથી
 ને જીવનની વાસ્તવિકતામાં પણ એ એવો જ અમાન છે - પોતે
 નું કારે છે એવો ખ્યાલ જ એને ગહેતો નથી પણ માન્યમત મન
 એનો પ્રતિજ્ઞા એવો વિચિત્ર રીતે જવાની રહે છે - એનો ખ્યાલ
 પણ હયાત મનને પછી નથી. આમ હિનામગોડ પગલું ભરનાર
 ઈશ્વરિઓ લાગા ગાગા મુઠ્ઠી પ્રેમ મેળવી શકતી નથી ને પગિયારે
 દુખી થાય છે ને આખી જીવિયા પ્રેમ અસ્થિતિ નહોતો એનો ધૂન

અદિનિઓ તરીકે સંબોધાય છે) પ્રખ્યાત અંગ્રેજી નવનકલકાર સ્ટીવ-
ન્સન પોતાના 'Falling in Love' નામના પુસ્તકમાં આવા
પ્રત્યેક પ્રાપ્તિઓ આપે છે જે જણાવે છે કે માનવી એ કંઈકાપૂર્વક
પ્રેમમાં પડે તો તેને જીવનમાં કોઈકાપૂર્વક જોઈને તેને કંઈકાપૂર્વક
અભિગત માનસિક શાંતિની ખાતરી કોઈકાપૂર્વક જોઈને તેને કંઈકાપૂર્વક
માટે માનવી એની કંઈકાપૂર્વકની વિરુદ્ધ જોઈને તેને કંઈકાપૂર્વક
પ્રાપ્તિ દ્વારા પ્રેમમાં પડે છે તે હાથે કરીને પતનને આવકારે છે. પ્રેમ-
પ્રાપ્તિને ખાતર ગમે તેવી ગુલામી સહન કરવાની ધર્મીય વાતો—સાચી
1 કાંઈકાપૂર્વક—સ્વાર્થ છે. શરીર—કંઈકાપૂર્વક લક્ષણ—મનમાંના જેવા કિસ્સા
સમજાતા જીવનમાં નથી જડતા એવું પણ નથી. પણ એવું માને છે
કે મોંઘાં એ પ્રેમ ઉપન કરનાર તરફ છે, પણ એ સાચું, સાચું
નથી. પ્રેમ ઉપન દરવાજા ખાતર, પ્રેમ સૌંદર્ય કરનાં આંતરિક,
નિર્મળ સૌંદર્ય વધુ લાગ લાગે છે. નદી તો મનમાં સ્વપ્ના પાછળ
ગઈ ન ગયે હોય, ને આપણા એવરને સમજાઈ છેવટી ન પડે.
પ્રેમ ખાતર અદિનિને ગુલામ બનાવે છે એ નક્કી છે. ત્યારથી પ્રેમની
દરખાત થાય છે ત્યારથી વ્યક્તિના અંગત સુખનો આખર પ્રેમપાત્રની
દરખાત ને મના—અલગમાં પડે રહે છે. પ્રેમને અને લગ્નથી બંધાયેલાં
મને પાંત્રામાંથી બનેને સુખને દેવાની રાખવા માટે અમુક બોમ્બે
ગાપત્રો પડે છે. બનેની દેખા દમેશાં સરખી જ દોષ છે. એવું પણ
નથી હોતું; પણ દેખો, ગમા—અલગમાં ને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ સાથે
મનેને ગોઠવાવતું હોય છે. આથી દરેક કોઈકાપૂર્વક જીવ કરવું પડે છે.
ખાતર પ્રેમ, ત્યાગની બધી બાતના જીવનમાં ઉતારવા પ્રેરે છે.

જિ ગી ખચા નાખતારા કાંઈ નથી, આથી એના નિર્બુદ્ધ પર
આવડુ વડે જે વસ્તિ પોતાના નહિદા હરનની ધમાળથી નગો
તાન એને કિંતિ ભિન્ન (Emotional) ને વિચારતમ (Ideati-
tional) મુખના જલ્દ પડે એ જાન નુખ મેળવના જાત એ હરન
ભ પ્રેમપ્રાપ્તિમા જ્યોત્સ્યા ના નન જે પ્રમનો પ્રેમપ્રા મળ ગારો
જિ જે પડુ એડુ હરન પ્રનો મન ન આવે જલ્દ એડુ જે માણ
મનો રા જિ જુખ મતોરાન તાન એ મન જલ્દ મતોરાન ત હ
ફોડ જે આ હો ધામ ન ઔદ નામ પ્રેમન ગા પણ મટે જે હિતે
માનસો માનસોના પ્રેમના અનુભવમા જ નક્કરન લેરામા આવે જે
વામિ હરસોગો માનસો જે રિનો જુગી ગીતે પ્રમ મરને અપ
નિન મનસોગો માનસો એના પ્રમપાર તરુ અમુ દ્રષ્ટિએ નેમે
આનસોગી યુરનો પ્રમનો અર્થ જલ્દ જ મનોદને ને મડીરાદી પિનાની
પુરી પ્રેમને જલ્દ જ ગીતે સમ જો [હનામને નો પ્રેમ હરનાનો ટેર
પડી જલ્દ જે આરા લોમ ગમે ને એ ગમે તેરા આવનો દાગ પ્રેમ
મેળવવા હો જિ। જે હ રા પ્રેમના પ્રેમમા ચિન્તા નથી હાનો]

પ્રમાણમાં પ્રેમના પ્રદર્શન અથવા આરિહાસને આપ ૧૨૭ માં ત્યારે બાળકને જાનો-સ મુ આપોન ચુબનોની રાત્રી વ સાને છે ત્યાં બાળકને એમ નામે છે કે પોતે માના બોળામાં ખૂંચ સુરતિ છે ને એની પશુ દુઃખ લેવાનું છે ખરી

હાઈ વાગ પ્રેમ ને નિન્કારની જે વિરોધી ભાવનાઓ સાથે અકાળવાળો જોવામાં આવે છે આપણે એમને ચાહતા હાઈએ ગ્રીએ એમને ન જીવતી વ્યક્તિને તિરંગના હાઈએ ગ્રીએ એ નામના માનસશાસ્ત્રીઓ આ વિચાર નૂતન માનસશાસ્ત્રમાં ખૂબી આપીને છે તેમ ઉમર વધતાં નવું નેમ તેમ પ્રેમપાત્ર પણ બનાવતું જાય છે જે આપણે શરૂઆતમાં જ જોયું પ્રેમની સાથે પ્રગટા માનિએ, ને અનોખાના લોભેની લાગ છે દારણ કે આપણે કોઈના પ્રત્યે સાંતુષ્ટિ બન રાંચે ત્યાં જો ॥ આનુભૂતિ મેળવવા માટે પ્રખ્યાત તે ૧૫૩૧ ગ્રીએ

પ્રેમ વિર વચ્ચેન ગતા જો કોઈ એક માત્ર પ્રેમો જતાંના સદ્ય અખારે છે ને જીવતી માત્ર પ્રેમો માનવીના માનસિક પ્રમાણ તરીકે ઓળખાવે છે કોઈ એ નવા પ્રમાણ પ્રેમન વચ્ચેનું છે એ એમ માને છે કે થોડો રક્તિએ અપ્રેમ ધરાવતા હોય ૭ બાળક ત્યાં એ જાના બિચર છે ને એને પ્રેમ નથી મળતો ત્યાં એમને એ જાના પ્રેમ ધરાવે છે એમ—મન ત—૧૫૩૧ ગ્રીએ ૩૬૧ નથી ચાહતું એમને એ જોતાનો જાણ પ્રેમ કે છે આને કોઈ Narcissism (અપ્રેમ) જેવું ભાગ્યમ નામ આપે છે આ ભાવનાની સાથે ૧૧ મીમ નામના ગ્રીક યુવાની થામિસ ગારેની ૭ આ યુવા એમના પાશુમાં જોતાનું નિર્મિત જેવું ન એને એમ થયું ૮ કેવો દુઃખો છુ ॥ આથી એણે જોતે જ પોતાને પ્રેમ ના માધ્યમો ને જે ગીતે પ્રેમ ॥ માનસિક મૂખ અભિવ્યક્તિ પ્રદર્શન ૧૧ અપ્રેમ એ અનુભવિ નિર્મિત અલ્પ અભાવ છે

‘પ્રથમ દૃષ્ટિએ પ્રેમ’, ‘પ્રેમ આરક્ષક છે’ ને ‘પ્રેમીઓ ના
 હોય છે’—ના મુદ્દાઓ આપણે નાં રાષ્ટ્ર ઝીંઝી રહ્યા મુદ્દાઓ આપણ
 સીમાડીએ ડીઝે, ત્યાર પ્રમ માટે રાષ્ટ્રવાદી ન પ્રેમનાં નાખીના
 સ્પષ્ટનો અનુભવવામાં અનેરી નોતરે પણ આપણા દાષ્ટિએ ડીઝે
 પ્રેમ એ ખનન ભાવના નથી, પ્રેમનો ઉપયોગ સી રીતે ને સી
 અર્થિ કંઈ કે એના પર મ મના-નિ મનાના-માધ્યમ ૭ પ્રેમ એ
 અર્થિની તનુરૂપની ક્રિયા કે અને માનસીના અર્થિન્યુ એક
 અંતોષુ પામ છે માનસી પ્રેમ પ્રાપ્ત પોતાની કુળીકાળી
 ગ્રામીકાળી મરી શકે કે, પણ એ પ્રેમ અર્થિની તનુરૂપ એક
 સમાજ, નાટ્ય ને વિશ્વપ્રેમ દ્વારા પ્રવર્તી ભાવનાને મનિરિખત મનાસી
 વિશ્વ-એકતાનો પણ પ્રવાહ થઈ શકે એમ છે માનસી નાખીના
 વાદરિવાદોના રાષ્ટ્રવાદી બદલ નોંધીને આવી નહોતે ભાવનાના પ્રેમ
 અર્થે રાષ્ટ્ર વર્ધનને કયાંએ હતી થઈ.

ઈર્ષ્યા

પાડોલીના ધન્યા વાગના ઝેરિયા માંજળીને, ઝાંઝાંસંજીનીને મોટરમાં ફરતાં લેઈને ને મિત્રોને આરો હોદ્દો મંલાળના લેઈને ધજાવ લેડોના મનમાં પોતાની પામે પૂગનાં મુખસગવડ ક મનોરજનનાં આધનો નથી એનો અમતોપ જન્મે છે. આવો અસતોપ જન્મે એ ખુબ જ આ-ભાવિક માનસિક ક્રિયા છે ને એમાં કમુંય ખોટું નથી. વિગિનિ ક વિકાસનાં ગ્રંથાં મુજ અમતોપમા જ છપાયેલાં પડ્યાં હોય છે, પાગુ આ અસતોપ જન્મ્યા પછી વ્યક્તિ પ્રગતિ આધવા માટે પ્રયત્નશીલ થવાને અહલે પોતાની દ ખટ ગિચાનિ પર વારંવાર ચિતન કર્યા કરે છે તે નિષ્ક્રિય બનીને જેમને નુખસગવડ છે એમની રીઝ કરતી બને છે ત્યાર સામાજિક શાનિ લેખમાય છે. આવી પગે માનનીના મનમાં ફોંડોના કીડાએ ધર ધાંધું છે એમ કહેવાય છે આ ઈશીનો કીડો માનવીના મનને સોંધું-ગંધાતું કરી મૂકે છે. પણ એવું કહેવાય છે કે ભાગ્ય જ કોઈ માનવી આ રોગથી મુક્ત હશે એવું માનવામાં આવે છે કે બેન્ગમીન ફ્રેંકલીન, જુલીઅમ નીફ્ટ અને અલ્લાહમ ચિંકનના મનમાં કચારેય ઈર્ષ્યા નહોતી જન્મી, પણ એનાય પૂરના પુગવા નથી મળતા.

ઈર્ષ્યાને આપણે માનસ્વભાવના એક અંગ તરીકે જ ઓળખીશું. જેમ કોષ ને ભય માનસ્વભાવ વાગ્યોએ એ તેવી જ રીતે ઈર્ષ્યા પણ એવી જ વાગ્યો છે. જો કે આ વાગ્યો ખીજ જાડી લાગણીઓ

કરનાં વધુ ખતરનાક છે, ને ઘણું કુટુંબોની સુખગાંધિ આને લોધે
 વેળખમાંથી દસે, ધમ્મણ ગુનાઓ ને ખૂન આથી થયાં તરો નનાં આ
 સામગ્રીને સમજવામાં માનવીએ હજારો પાસ એટલા જ વાળ્યા છે.
 દાક્ષિણી વિદ્યામાં એ ધણવનારા છીંતે એક રામ તરીકે ઓળખાવે છે.
 બાળ કેટલાક વિદ્યાનો એને એક કુટુંબી પ્રત્યાગ્નિ તરીકે વર્ણવી એને
 ત્યાં ક્યાં વચર સ્વીકારવા વિનવે છે.

કેટલાક લેખકો છીંતે પ્રેમથી જુદી નથી ગણવા. એ એમ કહે
 છે કે પ્રેમ ને છીંતે એ બંને એકીગત સાથે એટલી મૂંઝાએલી ભાવ
 નાઓ છે કે ક્યાં પ્રેમનો અંત આવે છે ને છીંતે શરૂ થાય છે એ
 કંઈક જ મુશ્કેલ છે. આવા વિધાનને કોઈ સામાન્ય માનવી માનવા
 તૈયાર નથી જ થાય. પ્રેમ એ છીંતે કરનાં જુદી જ જનની સામગ્રી છે
 એવું કાંઈ બાળુએ મૂકીને આવીંબમજેલી વાત કોણ સ્વીકારે? પ્રેમ

એન માનવજનમા અનેક મહત્તર પસુ છે. મિત્રો, પ્રેમીઓ
 અને સ્ત્રીઓના હૃદયમા લેઈ શકા ન પ્રવેશે તો નિશ્ચિત તને આમા
 કિન્નાને વગર પ્રવેશને લખી શકાય, પણ એવું થાય જ કેમ રીતે ?
 હૃદયના આનંદને લલુચાનમા જ મુલુચાનામાં ફેરવેને કેઈને આપવાન
 ' ખુન કરા તરફ પ્રેરનાર તરફ ઈશ ખૂન જ લગાવી લાવ ॥ ૭

આથી અદેખાઈને કાના માનવચિત્ર અથવા માનવિ માદગી
 તરીકે નહીં રહે એ માથી મુક્ત થવું જગત નાંતર નથી, એટલું જ
 નહિ પણ અશ્વ ચ છે તો કુ - એ મનુષ્યમાને જન્મનાવેત મોતના
 અંત દરિ છે, આથી કુદરતે નિશ્ચિતમા એકેવત અને અદેખાઈની ક્ષતિ
 થાય છે જ એ મન આપજે ચોકાઈ નહીં એ વગર અગત મિત્રો
 મહાત્મા એમ્પીજની પ્રગતિ માટે આનંદજન કહે , પણ મનમા
 એકમીજન પ્રત્યે અદેખાઈ પેદા છે, કેનીય વડી ડોશાઓ જરાન
 આઓની ઈલા કહે છે, ગરીબ નોકો પૈયાદાનીને મૂખાઓ વિદ્વાનની
 એવું નહીં છે - નિશ્ચિત પોતે જો નુ - અથવા વિશેષનાઓ નથી
 પાત્રી એને એ ખીજમા નક્ક થતી નથી લેઈ જ ની આથી એના
 મનમા કેવ પ્રવેશે છે આમ જા પોતે ઈશીક છે એવું કબૂલના કાઈ
 નંપા નથી થતુ, હાજુ કે એ દુગુલુ વિશે કમુલાન નતા દરેકને
 નરમ આરે છે ને લથારે નનારે મનાવણી તમ મને ત્યાં નાંત રીને

અદેખા હોય છે. કુંવારી યુવતીઓનું કૌભાર્યું સચવાય એ માટે એ લોકો મોટી પીનો વતી એમની જનનેન્દ્રિયને સાંધી દે છે. જતાંય સ્ત્રીઓની વફાદારી વિષે એમને જુદાક જોટો વહેમ પડે તો આકરી સળ કરે છે. સેન્ડવીચ ટાપુના લોકો સ્ત્રીઓની અપ્રમાણિકતા માટે કાન કાપી નાખવાની કદંગી ને કૂર સળ કરે છે, પણ સંસ્કારી વ્યક્તિઓ એવું કથારેય નથી કરી શકે. આમજનાં સંસ્કારી કામોમાં પણ એમની હરીફાઈમાંથી જન્મેલા ઈર્ષ્યાને કારણે નિર્દયતા-પૂર્વકનો ખૂન નથી થયાં એવુંય બન્યું નથી. એસડેમોના જેવી પ્રામાણિક પત્નીને ઓથેસોની ઈર્ષ્યાના બોગ થવું જ પડ્યું હતું ને ? ભલે સૌને એ નાટકીય કથનો લાગે, પણ માનવજાતમાં એવું નથી બનતું એવું કોણ કહી શકશે ? એક યુવાને એની સાથે જામથી જોડાયા માટે ના પાડનાર યુવતીને અનેક રીતે હેરાન કરવાના પ્રયત્ન કરી લેયેલા. ઘણા પ્રયત્નની નિષ્ફળતા પછી એની એક યોજના સફળ બની ને એક દિવસ સામકસ પર પસાર થતી એ યુવતીને રસ્તાના એકાદ ખૂણા પર સંતાઈને પથ્થર મારીને એણે પોતાની ઈર્ષ્યાને સંતોષી લેવાની સાથે આત્મ

તમામ અશક્ય છે, કારણ કે એક પછે એ વિજ્ઞાન થાય છે કે સમીપ થાય છે પણ બીજી પછે જુદા જ અંવતારમાં આપણને જાગૃત થાય એવી રીતે પ્રગટ થાય છે.

ઈર્ષાનાં લક્ષણો. કાર્યો ને એના મૂળ વિષે આપણે વિચાર કર્યો. આ ઈર્ષા માનવીને જન્મથી મળતી વૃત્તિ છે કે એ સંજોગોને કારણે જન્મે છે ? ડૉ. મેકડુગલ એના જવાબમાં જણાવે છે કે માનુષની સંપ્રદ કરવાની વૃત્તિમાંથી ઈર્ષા જન્મે છે, આથી ઈર્ષાને Innate—જન્મજન વૃત્તિ તરીકે ન ઓળખાવી શકાય. એ એમ માને છે કે કાંઈ બંદી ભાવના મનમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી હોય ત્યારે જ એ જન્મી શકે. ડૉ. ત. પ્રિમની બંદી લાગણી એક પ્રેમીના મનમાં હોય. પ્રેમની લાગણ્ય દમેશાં પ્રેમપાત્ર પામેથી પણ કાંઈક બદલો માગે છે. જો આ બદલો ન મળે તો માનવીનું મન બેચેન બને છે. મનમાં એક જાનનો અસ્મિતાય જન્મે છે ને માનવીના મનમાં એક પ્રકારના અસ્થિરતા જન્મે છે જેને કીધે માનવીને વેર લેવાનું કે પોતાના જાન પ્રત્યે ગુસ્સો પ્રકટ કરવાનું મન થાય છે. આવે વખતે માનવીનું અહં જોખમાય છે ને તેથી પણ ઈર્ષાનું બળ વધુ મજબૂત બને છે. ઈર્ષા માનવીને સમાજવિરોધી બનવાં પ્રેરે છે. જોકે આધુનિક માનવીના જન્મ ઈર્ષા પણ ખૂબ ગૂંચવણભરેલી વૃત્તિ છે, આમ છતાં જવારના સંજોગો આ જાગૃતીને વિકસાવવામાં ખૂબ ફાળો આપે છે.

ગમતુ નહીં ને આજે ૧ જા દાસ આજે કાંઈ દુર મેન ૨
 દાસ ૨ આવી પોતાના માનિ પ્રે બોલુ ૩ થઈ પ્રમ બનાવે ૪
 મેનાથી મદન શ્રુ નહીં ૫ જોએ એ ૬ તરી પોતા ૭ માનિ યુવતી
 કામ ૮ અંતે અથવા ૯ પ્રમ પ્રમ પ્રમિ ૧૦ મે ૧૧ ૧૨
 શરતો ૧૩ ૧૪ ૧૫ એના આરે ૧૬ જુદા ને મેના મનિ ૧૭
 જુદી જુદી ને મેના પ્રમ મેના ૧૮ ૧૯ ૨૦ ૨૧ ૨૨ ૨૩
 ૨૪ ૨૫ ૨૬ ૨૭ ૨૮ ૨૯ ૩૦ ૩૧ ૩૨ ૩૩ ૩૪ ૩૫ ૩૬
 ૩૭ ૩૮ ૩૯ ૪૦ ૪૧ ૪૨ ૪૩ ૪૪ ૪૫ ૪૬ ૪૭ ૪૮ ૪૯ ૫૦
 ૫૧ ૫૨ ૫૩ ૫૪ ૫૫ ૫૬ ૫૭ ૫૮ ૫૯ ૬૦ ૬૧ ૬૨ ૬૩ ૬૪ ૬૫
 ૬૬ ૬૭ ૬૮ ૬૯ ૭૦ ૭૧ ૭૨ ૭૩ ૭૪ ૭૫ ૭૬ ૭૭ ૭૮ ૭૯ ૮૦
 ૮૧ ૮૨ ૮૩ ૮૪ ૮૫ ૮૬ ૮૭ ૮૮ ૮૯ ૯૦ ૯૧ ૯૨ ૯૩ ૯૪ ૯૫
 ૯૬ ૯૭ ૯૮ ૯૯ ૧૦૦

બાળકોના મનના કર્ષણો ક્રીડા પ્રવેશના જ ન હોય તો આખી દુનિયા આ રોગથી બચી શકે. બની શકે ત્યાં એના પૃથક-લ ને ચર્ચા દ્વારા એના ગેરફાળા અમનવા જોઈએ / આગામી સિદ્ધાંતો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપે ને તેમ કે આમા વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે પ્રવનપરવંતુ બેધ્યાન એવે નો સાગાતરનમાં પ આ અધિભગ્યૂત મનાવરા માટે એ લોકો જરૂર જવાબદારી મૂકે. ધણુ ખરું કરી પાપાનગરની હોય છે. આવી જેના મનમાં જેના પ્રત્યે એ જન્મી હોય એજો એની પ્રામાણિક-કમ્પાન ને ચોખ્ખું કરી જરૂરી છે આ બને વ્યક્તિઓ પ્રત્યે અદોષતાથી અમનવા—કર્ષણ માનની કોઈપણ જનનુ દાનિકાંડ પગનુ ભરે એ પહેલા—અમન જરૂરી છે પણ એને માટે નિષ્પાવનનાની જામ નહીં ધણુ દાખનાઓમાં ન્યા વ્યક્તિ આ પ્રત્યે પોતે ન ઉંડેની નો ત્યા માનવનાની ને માનવચિકિત્સકની મનાવ પડુ ઉપયોગી નીવડે ખરી એટલુ નહીં છે અદોષ વ્યક્તિ ભરડો જનના માનવિક નાગથી નથી પીતી હા અદોષાઈ એને એટલી આવજી ને ગુનામ મનાવે છે કે એ જુદાપરંક વિચાર કરી અટકે જરૂર જ આરગા પગના ભરે છે ને મૂર્ખાઓનુ પ્રત્યેન કરે છે. એનુ મન ખૂબ નાનુ ને નરમાય શીડિયો બની જન છે. આગી કરીપાવથી એને જુદી પાડેને થો વિરસ મકરરી ઉપાયો જુદાપરંક મચવવામાં આવે નો કર્ષણની નાગવ્ય-મથી જરૂર મળ ની સનાય

પૂર્વશ્લોક

અનુ પશ્ચિમ અતી નાન ને ડાબી ટટાર નખરાતી ટેર પરની એ અભિમાની છે અમકની આમે ચડેની નહે હ માટે એ કોધી છે, અમ હી ઘોનરાની મીન ખૂમ કૃત્રિમ છે માટે એ ખૂમ આપવી ભામે ક અથરા અમુક રેશના હ પ્રાનના લોકા સામાન્ય મીન આરા હાપ હ તરા હાપ છે માત્ર આપણી પશ્ચિમ વ્યક્તિને આગે સૌથી ઠીકતા તે જો ખામ જ દને એમ ધારી નઈને એ અનેક ચોકા ૫ એમાના એક અમ સાહસાર્થી ગામી હઈએ છીએ આપણી માન્યતા માત્રી છે કે ખાટા એ નિરો આપણે જ વિતા દતા નથી ૧ અપારેક સામી પશ્ચિમ સહનતા ન બેઠેલો મોના રિરા અભિપ્રાય બ નરા વખત આવે છતા આપણે આપણા અભિપ્રાયો વારા ના નાની જેમ વગડી ગીએ છીએ

આપણા મતી લીધેના મત-મોનો સાદા ખૂના પુરમ પર - ૪૮ ચારો ૧૧૧ હ આ પુરમનુ સામ્રાજ્ય આ વિરાગ દેહ તી ઉપર ચત્રત્રસરત્ર સિન્ધરૈનુ છે આથી સકિત વ્યક્તિ વચ્ચેના અગત પુરમગથી વાત અમકી નથી ૧ એથી આગળ સ્ખી સમાનના અમ મમુલ નાનિ અન્ય સારમારિ મરચાએ સહે પ્રત રેશ ને વિરેશમા નથા નથા એના દુશ દુશા સયા સગ હતા નથી આગે લીધે દુનિયાની સનિ બેઠેખમાપતી દમોનના દનિ સો સનિ મરી

જતાવી છે. આથી પૂર્વગ્રંથને એક બપોંડર માનસિક ક્ષતિનું ચિહ્ન (!). આપનું અયોગ્ય નહીં ગણાય.

એક અમેરિકન લેખકે પૂર્વગ્રંથની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે. એ જણાવે છે કે પૂર્વગ્રંથ એટલે વ્યક્તિના પૂરતા પરિચય કે અનુભવ વગર બાંધી લીધેલાં અમુક તારણો. એને મોટે ભાગે ઉતાવળીયા કે વિચારવગરના વાંધા પણ કહી શકાય. આમી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને ઓળખવાનું એક અપ્રમાણિતીય, ગિનપાયાદાર અને અમાની વસ્તુ.

ધણાખરા માનસશાસ્ત્રીઓ એક વસ્તુ પર સંમત થાય છે જ કે પૂર્વગ્રંથ માનવી માનવી વચ્ચેના માનવતાવાદી સંબંધો જાગૃત્તામાં અડચણરૂપ છે, માનવીના મનમાં એ ખોટી રીતે લઘુતાગ્રંથિનો ઉદય કરાવે છે અને માનવી માનવીને જુદા પાડવાની એની રીત અત્યંત જોખમકારક છે. જેમકે, ટાળી ચામડીની પ્રજા ને ગોરી ચામડીની પ્રજાના આંતરિક શારીરિક બંધારણમાં કંઈ જ ફેરફાર નથી, જતાં કહેવાતા પ્રજાસત્તાક દેશોમાં પણ ટાળી ચામડીની પ્રજા માટે અમુક તકે ખુલ્લી નથી હોતી—એ શું બતાવે છે? એ જ ને કે હજારો કે રંગીન પ્રજામાં ઓછું ખમીર છે એવી ગોરાઓની માન્યતા? આપણા સમાજમાં પણ અમુક માણસ ફલાણો ધર્મ પાળે છે માટે એ નીચો છે ને અમુક દલકડી વણીને છે એટલે એણે આમ ન કરવું જોઈએ અને એના વિકાસ માટે એને સિક્કાણી કાઢી જરૂર નથી વગેરે વિચાર.

પોતાની મજામની અનુભવનું દેવ એ રંગ-રૂપના મનબેદના પ્રગટમા-
નદિ પહે ને એ પોતાને જ્યાં કન્યાં શ્રેષ્ઠ માનીને ખાટા પુરંચદને
પણ નદી પોતા.

પુરંચદ પોતા પુરંચદને પોતાના ને એના શિકાર બનનાર બનેલાં
હિત માટે વંચમકારક છે. એક મોટું નુકસાન પુરંચદ એ છે કે
એ માનવીની મુશ્કેલ મક્કિઓને જરૂરથી ઉખાટી નાખે છે. કાર-
ણનામાં કામ કરના સારા સારા હજારેરા, મનુષ્ય પોતાના રો-
ગ્યોના પુરંચદને લીધે રોડની દાબીમાં પોતાની શક્તિનો આદિભાવ
કરી શકના નથી. એક વખત એક કાપડી મીઠા અચાનક પાંચ પડી
ગઈ. રોડને સમાચાર મળ્યા એટલે એ તરત પોતાના અંગેથી ત્યાં
આવી ચડ્યા. ને જાતી પર હાજર રહીને હજારેરાની પામે સમાનકામ
કરાવવા માંગ્યા. પણ પેલા હજારેરાના મનમાં સચુનાને કારણે રોડ
પ્રત્યેનો પુરંચદ એવો જડ ધાસી બેસેલો કે એ મોકલે ધણી મહેનત
કરી પણ કોઈ વસ્તું નહીં. કામ અંદેશું હતું, બળનું નહોતું પણ કળનું
હતું. રોડ બિચા રહીને ધાડ્યા ને મોટા હજારેરાને મોઢાયા. એમણે
રોડને એમની એકિસમાં બેસવા કહ્યું ને હજારેરાને નાની શરખી
મૂચના આપીને મીઠા ચાલુ કરી આપી. આમ પુરંચદ માનવીને
ગમરાતી મૂકે છે. એવી જ રીતે દેશનાક શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓ પર
પોતાનો રૂઆવ જમાવવામાં માનતા હોય છે એમના રૂઆવનાર વર્ત-
નની બાબતના કોમળ મન પર આવી જ અમર પડે છે. એ મૂળે છે
ને ગોખવા આપેલો કવિતા અરખર મોખી શાળા રોમ તો પણ એક
લીટીય પણ સારી રીતે બોધી શકનાં નથી.

/કોઈવાર પુરંચદ બાળકોને ગુનાગુની નરક પ્રેરે છે. આપણી
જાહેરશાળાઓમાં ધક્કીવાર બાળકો પથરા મારીને બારીઓના દાર
તોડી નાખે છે, પાટલીના મૂંડ કાંડોને ગોરી અર છે, બીંતો પેર ચિદ-
વિચિત્ર ચિત્રશમળ કરીને પોતાનો કોષ પ્રગટ કરે છે, ખુરમી-રેમચનાનું

પાયા તોડી નાખે છે. આ બધાં કાર્યોની પાછળ એમની ગુનાટિતિ સિવાય બીજું કંઈ નથી હોતું. સામાના અધિકારીઓની દમનનીતિ, શિક્ષકોની મારઝૂક કરવાની ટેવ, સામાના અમુક કડક નિયમો એ બધાં સંયુક્ત રીતે બાળકોની સ્વતંત્રતાને હણીને બાળકમાં લઘુતા ઉત્પન્ન કરે છે જેને પરિણામે બાળકો પૂર્વગ્રંથની પ્રેરણાને જેના પ્રત્યે પૂર્વગ્રંથ હોય એનું નુકસાન કરીને સતોષ મારે છે. અજ્ઞાત, આ ગુનાટિતિ સારી નથી છતાં એને માટે જવાબદાર પણ આપણું વાતાવરણ જ છે એ કબૂલવું પડશે. આવી રીતે બાળકો પોતાની સામાને વફાદાર નથી રહેતાં. આગળ જતાં પોતાના સમાજના ધારાધોરણો તોડીફાડીને ફેંકી દેવાનું કામ કરે છે અને વધુ ઉંમરલાયક થાય ત્યારે આખા દેશની આખર હક્કો પાડવાનું ખતરનાક કામ કરે છે. દુનિયાના રાષ્ટ્ર સંઘમાં પગ-કેટલીકવાર અમુક દેશનું સ્થાન આથી નીચું પડે છે, કારણ કે બોલ રાષ્ટ્રો એ દેશની નિષ્ફળતા કે ખામીઓ પ્રત્યે આંગળી ચીંધે છે. આમ નાનો દેખાતો પ્રશ્ન કેટલો વિકટ ને વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે એનો વિચાર કરીએ ત્યારે એટલું અપ્રેમ સમજાય છે કે પૂર્વગ્રંથ વ્યક્તિનું ધ્યાન બાળ બાલુ ખેંચી જાય છે, ને ખોટી ધાંધલ ઉત્પન્ન કરે છે. જર્મનીમાં યહુદીઓ પ્રત્યેના વર્તન, હિંદમાં અરબસ્થો પ્રત્યેના વર્તન, પાકીસ્તાનમાં હિંદુઓ પ્રત્યેના વર્તન ને આફ્રિકામાં કાબીલીઓ પ્રત્યેના વર્તન એ બધા દેશોની સામાજિક ને રાજનૈય અવસ્થાને જોખમ પહોંચાડ્યું છે, એમાં જરાય શંકા નથી.

‘સોગુ’ કદાને બોલાવે છે આથી સામાના મનમાં દીનતાની લાવના પ્રવેશે છે. ઘણા કહેવાતા ધર્મિષ્ઠો ને સુશિલિત સન્નતો પણ ધરના નોડરને કે રોરીનો કચરો વાળતા લગીને મોતિયા, છનિયા કે ધૂળિયા કદાને સંબોધે છે. પરિણામે એ રીતે અબોધાવેલા માણસોમાં એવી બલુતાઅથિ પ્રવેશે છે કે કાઈ એમનું નામ પૂછે ત્યારે મોતીવાલ, અનવાય કે ધૂળાણ કહેવાને બદલે એ ‘માડું’ નામ મોતિયો છે સાંકુંમ’ એમ જરાય અકાચ વિના બોલી જાડે છે આ પરિસ્થિતિ આપણે માટે આવેજી ગરમજનક છે ખાસ સંભાળવાનું એ છે કે ધરમાં, શાળામાં કે અમાજના એવા બેઠાણાવેને જગાય મદન ન અપાવું જોઈએ.

ઘણીવાર માનાપો બાળકના મનમાં પૂર્વચંદ્ર ન પેમે એ માટે પૂર્વચંદ્ર ઉત્પન્ન કરે એની ગિથિતિથી બાળકને તદ્દન અવિષ્ત ને અવા-સ્તરિક દુનિયામાં રાખના પ્રયત્ન કરે છે આ રીત પણ અમાનસરાજીય છે કેટલાક માઆપ પોતાના બાળકોને અમુક વસ્તુના બાળકો સાથે રૂમનાં રોકે છે આથી પણ બાળકના મનમાં વિચારાની લાગગડ જાબી થાય છે આથી બાળક સાથેના વર્તનમાં કૃત્રિમતા જરાય ન દેખી જોઈએ. અને વધારે પણ પપાબાવાનો ટેવ પણ બોટી છે સંજોગાનુસાર બાળકને સમજણ પડે એ રીતે હાસરતી વર્તનની ખુબ જરૂર છે. આવું વર્તન માનાપ દાખરમે ત્યારેજ બાળકને પોતાના અસ્તિત્વ વિષે ખાત્રો ઉત્પન્ન થશે ને એ ગાંધિયુ પ્રકારની અધિઓનું ભોગ બન્યા વગર એક નિર્ભય પ્રજા તરીકે ઉજારો જો કે બાળક એકવાર પૂર્વચંદ્ર ધરાવતું બને પછી એમાથી એને છોડાવતું કપડું છે આવું થાય ત્યારે એનામાં આત્મવિશ્વાસ

માથી વસ્તુધર્મિના પદ્મ ઉપર ધ્યાન અને ભગિ પના નાગરિક નરીકે
 દેમ હા. પુ. એનું અપર ચિત્ર એના આંખ સમક્ષ અપર દેખાય એવું
 વાતાવરણ મળતું નેત્રિએ. તે દે એકવાર પવનના ઉપરના ધ્યાન
 એટલે માનવી-માનવીના આદર સંબંધી જોખમાયા વગર નથી મેળવતા.
 હાલનું કે એને જાણવાથી ઉપાદા નાખવો એ જગીરના કાર્ય છે, પ. નુ
 આપમે દુનિયામાં સમુદાય પ્રગતિ એવ સાચવતે ધાર્મિક, ગાંધીય
 સામાજિક ને આર્થિક વાદોના આના-પમાથી મુક્ત થઈને માનવતાવાદ
 તરફ જ આપણું સમગ્ર ધ્યાન ને ગરજ કેન્દ્રિત કરીએ તો પ. નુ ધન
 કરો શકીએ તેમ જીએ. આજે તો અમુક દેશની જાગત દેશ પ્રગતિનો
 આ નીતિ આપા છે, અમુક દેશ આ આદુ નથી કરતો. અમુક દેશ
 ગરીબ છે, એનો પાત્ર પૂરતા રાજકીય નેતાઓ નથી. હજારો દેશો
 ઢીંકેલા દેશ પણ મના જમાવવા છે એવાં જ્યાં નાગરો આર્થિકે પવ-
 મંડાનું સામાન્ય જાણીતેઈને મળું કરાએ જીએ. આ દુનિયામાં

જરૂર માગી જે હારામાં જે સમાન આપા રિવાજ ૨૪ હ એ
 માપ જે મૂલી જઈએ જીમ જે અમી આપી આ નીનિ નિનજ
 રસામા ૧૧ આને તો વિન ૧૧ ૧૧ આવે ૪ આ નિશિન નિ
 મેગિમાનુ પ્રત્યક્ષા ૧૨ નિશ્ચ જરૂર આપી ૧૨૧ તો ૧૨
 ૧ મમજ સમિઓ આની ન ૧૨૨ વિધિ ૬ વિજ મારી ઉખા ૧
 ૧ મ જે સની નીતિ ૧૧૧ ૧૨ ૭ નાનસી ૧૨૧ પ્રત્યક્ષા નિ અમાર
 ગને ૧૧ દો ૧ જરૂર જે પહેના આપણ વ્યથન બના ૧ ૧૧ ૧૨ ૧૨
 ના પમના મરિજો વિશ્વશાનિમા દગ્ધ અમિજો સ ખી ૧ ૧૨ ૧૧
 ૧૨૧નો ૬ અદનુ યા આપી તો ૧૨૨૧નો નામનુ માથો જરૂર
 મમજ થિ ૧૧૧

ઉદ્દેગ

પૂર્વમાન મનંગોના અવતી અને દરેક પછે અમસાનનીના નના
 શાસમાં તેની દરેક અમિએ ઉદ્દેગનો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ અનુભવ કર્યો
 જ દશે. એને પ્રિદિન છે તેમ ઉદ્દેગ એ આ વીમથી સરીના મધ્ય
 ભાગનું સામાન્ય નામ છે દુનિયાના એક છેડાથી બીજા છેડા મુધી
 દરેક દેન પર એનો વિસ્તૃત જાગ પથરાયેલી જ આ યુગમા ઉદ્દેગ
 ઉત્પન્ન કરે એના મનંગોની પજુ કયા જોડ છે ? સમજાનો ધમનીઓ,
 દાદાદોગ્ગન બેઠમની અધાનકતા ખૂનખારિયો ખાલ તથા ગજાદાય
 ને આર્થિક મધ્યોને ઉદ્દેગ ઉપજાવનાગ બાલ સંજો તરીકે ગણના
 શકાય એ ઉપગાન માનવીના મનમા ધોળાતા આંતરિક ધરંજો. એના
 સામાજિક મધ્યધા, માનસિક પતની અને જીવનના મધ્યધાનોમા મનન
 આવતા પરિવર્તનોથી પણ સામેલ કેઈ અંગણુ દશે આ આખી
 પશ્ચાદ્યુમિકા માનવીના અકિરને ઉદ્દેગના રંગે રંગા વગર નીચેને
 સ્ત્રી મેકે ?

આમ વ્યક્તિથી માડીને સામાજિક, આર્થિક, નાજકાય, આર્થિક
 ને 'પાર્થિક' દરેક ક્ષેત્રમા ઉદ્દેગનું સામાન્ય અપામેનું છે આને નો
 આ યુગને 'ઉદ્દેગ યુગ' તરીકે ઓળખાવ્યો છે ને ઉદ્દેગ પર નાનું
 કાવ્ય વખ્યું છે એમા એજે ચાલ પુરોના સમર્થ રખના અનુભવોનું

જીવનવાનો એક જ ઉપાય એને મુકે છે અને તે ઉદ્દેગભરી સ્થિતિમાં રહેવાનો.

રાજકીયક્ષેત્રે પણ જુદા જુદા દેશો તરફ-તરફના વાદોની શુકામાં પડ્યા પડ્યા, પોતાને જેમાં શ્રદ્ધા એ જ વાદ સાથે તારણદાર, એમ માન્યા કરે છે. દરેક દેશને કાંઈક અજાત ભય ડરાવે છે. જે કોઈ પેલું દેશને મૃત્યુનો ભય હોય તો સમગ્ર શકાય એવી વાત છે, પરંતુ વાસ્તવિકરીતે નોંધએ તો એમ નથી. લોકીકત એ છે કે દરેક દેશનું માનસ બીજા દેશની રાજકીય વિચારસરણીથી ડરે છે, એના મનમાં બીજા દેશ વિષેનો ભય વધુ ને વધુ ઊંડો થતો જાય છે. ત્યારે પરિસ્થિતિ એવી સર્જાતી હોય કે એક સમૃદ્ધ દેશ બીજા અવિકસિત દેશને પોતા શોધેલાં સંહારક સાધનોથી ડરાવતો હોય કે વારંવાર ધમકી આપતો હોય ત્યારે બીજા દેશના મનમાં અજાતપણે પણ ઉદ્દેગ પ્રવેશ્યા વગર રહેતો નથી.

આથી દુનિયાના દરેક ક્ષેત્રમાં આટલું મદનનું સ્થાન બાગવંનાર ઉદ્દેગ વિષે ખૂબ જ ઊંડો વિચાર માનસશાસ્ત્રે કર્યો છે. ડૉ. વીતોહ્લીએ આખીય વિશ્વસંસ્કૃતિના મુખ્ય માનસિક સ્તંભ તરીકે ઉદ્દેગની ઓળખાણ આપી છે. એ જણાવે છે કે ઉદ્દેગનું વિશ્લેષણ કરીએ એ પહેલાં આપણે ઉદ્દેગનાં પરિણામોના વિચાર કરવો નોંધએ. આત્મહત્યા, માનસિક રોગો ન છૂટાછેડા એ ઉદ્દેગભરી માનસિકસ્થિતિનાં સર્જન છે. છેલ્લાં એકેક વર્ષમાં હિંદને જાપાન બાદ કરતાં માનસિક રોગો, છૂટાછેડા અને આત્મહત્યાના કિસ્સાઓમાં એશિયા, યુરોપ તથા અમેરિકાના આંકડા અત્યંત જ પમાડે એવા છે. આથી ડૉ. વીતોહ્લી સૂચવે છે કે સંવેગો સાથે ગાંધવાઈ જવાની શક્તિ, માનવીમાં વ્યક્તિવાદની ભાવના ઉદય થવાની સાથે અદૃશ્ય થતી જાય છે: આથી આધુનિક સંસ્કૃતિમાં ઉદ્દેગનું મદન ખૂબ વધી ગયું છે.

એમ કહેવાય છે કે સૌથી પહેલાં આગળ આત્મિક વર્ણ

પહેલા કાર્ષ્કે General Introduction to Psychoanalysis જાવ
 નામના પોતાના પુસ્તકના માનસના નિર્મિત પ્રકાર અને માનસિક
 રોગોના મુખ્ય સ્તરીકે ઉદ્ભવની આગળાવુ કરનાર દર્શનારના પરી
 ધરના ય અસીધનો બાદ આજે પણ વગરના દરેક મનોચિકિત્સક એક
 માને છે કે જાનનતુલી નયગાઈ અને એમાંથી ઉપજતા માનસિક
 રોગોનું મુખ્ય કારણ જ છે આધુનિક મનોચિકિત્સકોને જાનનાં
 બાકામાં કરીએ તો ઉદ્ભવ એ જાનનતુલી ગોણનું એક માન્ય
 રીતે માન્યિત નહીં જાણતી દે-સકિત કરતા નાદુરુપ નમિત્ત
 ર્તન તદ્દન જુદું પડે છે વળી દરેક વ્યક્તિ ઉદ્ભવમાંથી મુક્ત થવા
 માટે પુરુષ દ્વારા પાત્ર મારે છે, અને તમ મળતાવેત ઉદ્ભવમંત્રી પગિથિનિ
 મુખ્ય પરના ભાવો અપટ ન કરે એવા પ્રયત્નો પશુ થાય છે) બાકી જ
 ફોર્ડે ઉદ્ભવને એના સમીપનોમાં જુગ મદદર આપ્યું છે અને જુનાનું
 છે કે ઉદ્ભવના ઉપાગુને ઉદ્ધવા સંભિ નો મમત માન્યિત જગત વિર
 જાગી રાખાય

દરે આ ઉદ્ભવ શું છે તે આપણે જોઈએ ઉદ્ભવનું પૃથક્કરણ
 રાષ્ટ્રોમાં કર્યું જુગ મુકેન જે કાનું કે એ અનુસરની વચ્ચે છે
 (આપણે આપણે એને અનુભવોએ છીએ ત્યારે એની કે અણુમમાનો
 પણ અનુભવ થતા વગર નહોતો નથી આમ ઉદ્ભવ એ રીતે જોઈએ
 તે એક જાનની રાજી (Feeling) છે આની અમર એક છે તે
 હવે મુખી કાર્ષ્ક અમર સંકયુ નથી, પણ બ્યારે મન ઉદ્ભવમંત્રી ત્રિધનિના
 દ્વાર છે ત્યારે ઉદાસીનતાનું મોલુ શરીરને માર્ક કાર્ય નથી દેતું નથી અને

પ્રક્રિયા કંઈકે જડથી બને છે અને આથી જ્ઞાનતંતુઓને તથા આયુષ્યને પુષ્કળ બેર પડે છે. પરિણામે માનવી સાવ નિષ્ક્રિય બનીને પધારીમાં સૂતો હોય કે ખુરશીમાં પડ્યો હોય છતાં, આખા શરીરે પરસેવાથી રેખાંજન થાય છે. વળી આવી શારીરિક પરિસ્થિતિમાં ઉદ્દેગને લીધે એક જનનની અકળામણ થાય છે. માનવી જૂતકાળના બનાવોને કહીબદ્ધ યાદ કરતો જાય છે ને એનામાં અજ્ઞાતભય ઉદ્ભવે છે. આ અજ્ઞાતભયને દબાવવા એ યત્ન કરે છે અને આ જનનના અવરોધમાં કહીય સફળતા મળતી નથી ત્યારે ઉદ્દેગનો જન્મ થાય છે. આમ ઉદ્દેગના એક કારણ તરીકે અવરોધને ગણાવી શકાય. અવરોધોને કારણે માનવી નિષ્ક્રિય બની જાય છે. પણ આ અવરોધો બદલના સંતોષો દ્વારા વચમાં આવના નથી હોતા, પણ આપણી માનસિક દુનિયામાંથી આવતાં હોય છે. અમુક વ્યક્તિને અમુક કામ કરવું બહુ ગમતું હોય પણ સામાજિક રીતે એની કાંઈ જ અગત્ય ન હોય અથવા એ કામ કરવા છતાં એને માનસિક સંતોષ ન થતો હોય ત્યારે એ કામ છોડી દેવા પ્રયત્ન કરે. ઘણા ય જુગારીઓનું માનસ આ રીતે કામ કરતું હોય છે. એમને જુગાર રમવાની મજા પડે છે, પણ સામાજિક દૃષ્ટિએ એની કાંઈ જ અગત્ય નથી. વળી જુગાર રમવાથી ને ખાસ કરીને વારંવાર હારવાથી સમયનો દુરુપયોગ થયો ને તુકસાન થયું એવું પણ જુગારીઓને લાગે છે. આથી એ દેવમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જુગાર દ્વારા મળતો આનંદ અને પોતે પરાજેતે ગેરિલા મનેના પ્રત્યાવાનો વચ્ચે એક જનનનું ધર્મજુ જન્મે છે ને પરિણામે મનમાં ઉદ્દેગ જન્મે છે.

ત્યારે એના મનમાં પેનાની જાનની નિર્બળતા પ્રત્યે એક જાનન વફરત ઉત્પન્ન થાય છે. આ નિરુન્કારની ભાવના એનામાં રિટ્રીરિય નેવાં દર્દી લિખાં કરે છે. ને એ ઉદ્વેગથીય જન છે. આ સ્વભાવે લિખિતીય હેય છે એથી જ એને રિટ્રીરિયા જર પેડમાં કર્ત લે છે.

અનિચ્છનીય આવેગોનં વ્યક્તિ દમિશ દમન કરવા મથે છે. જામી રિટ્રીરિયા મન પ્રમાણે આપવા મનની ત્રણ અમિકાઓ— 'ઈડ', 'સુપર' ને 'સુપર એડ' (Id, Ego & Super ego) વચ્ચે ધારણો આપ્યાં જ કરવાં હોય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે 'ઈડ' એ મનની રાણાટીના અનુભવ, કાંઈકાંઈમાં છે અને માનવીનું અર્થ દુર્વાસના જોને બદલ આવવા નેનું નથી ને દબાવ્યા જ કરે છે. જો કે આ જામી જ્યાંવેલી દબાવેલો સુખાવસ્થામાં (અર્થ-કે વિશેષ અર્થ નો જાતો ન હોવાથી) સ્વભાવે ડાહ્યા કરી જાય છે. આમજનાં માનવીને મારત મળતી નથી. ને એક જાનની જોયેની એના મનને કારી ખાય છે.

ઉદ્વેગનો અનુભવ એકસા માનવમનને જ નથી થતો. આંદરજ-વાળાં દરેક પ્રાણીઓને એનો અનુભવ થાય છે. એવું કહેવાય છે કે આંદરજવાળા પ્રાણીઓને જ્યારે જન્મ થાય ત્યારે તે પહેલે એમને અમાન જાય ને એમાંથી ઉત્પન્ન થતો ઉદ્વેગ સનાવે છે; કારણ કે માનવ-બાળક ક્રમતા એમનું મન વધુ વિકસિત હોય છે. (અવજન, જન્મ પછી બાળમનને વિકસવાની વધુ તક મળે છે.) માનવબાળ જ્યારે જન્મે છે ત્યારે એવું મન વાસ્તવિક સ્થિતિનો અનુભવ નથી કરી મકનુ; કારણ કે જન્મતાવેનં એની દરકાર લેનારાં જાતુ મોઝાં નથી હોનાં; ત્યાં પશુબાળની દરકાર લેનાર ખાસ કોઈ દોનું નથી આથી એ દં છે.

માન માનસશાસ્ત્રીઓ સાબિત કરે છે કે, ઉદ્વેગ એ જાનની પ્રતિસ્થિતિને પડકારવા મારે જન્મેથી માનવિક સ્થિતિ છે અને ઉદ્વેગની

પરિસ્થિતિ એ બધાના પરિસ્થિતિમાથી છટકાના એક છટકાવારી છે. હરનો ધિતિ જે દમેન ચાલુ રહે તો આ છટકાવારી પણ ખુલ્લો જ રહે છે માનવી જન્મે ત્યાંથી એના મરણનું પ્રાણમાં એ મૃત રહે છે. નાના આગકેને નિયમિતરૂં ફૂલ કે પોપાનું ન મળ્યા કહે તો એને એનું હરન જોખમમા દોષ એવું લાગ્યા રહે છે, આગક વારંવાર રહે છે એની પાછળ આ પણ એક કારણ છે જે કે તાજા જન્મેલા આગકના માનસિક ધિતિ કેવી દોષ છે એ સમજવું થયું અપડ છે, પનુ આવે સાથે એટલું પન નપડ છે કે પશુઓના બચ્ચા દરતાં આગક જન્મ પછી પનુ થોડાં વનુ વખત પડાવડાં રહે છે. વળી આગકને મા પામેથી છદ્ પાડીને એકદમ ઉલ્લસમાથી અધારામાં કે વસ્તીમાંથી એકાનમા થઈ જવામા આવે તો એ અગર અનુભવે છે. આને કીધે આગક નાનપણથી જ અમર જાતના મનુષ્ય ને અસ્થિવારી લયો (Phobias) નું ભોગ બને છે. યનુાય આર્થિક અધારાથી, પાણીથી, આગથી, ખુદથી કે બીજાનાં જગ્યાથી બાંધે છે અને આવી પરિસ્થિતિમા મુકાય એટલે એકદમ ઝડપે ચીનો પાડીને રડા જોડે છે. ગુલાથી પણ એમને માનસિક શાંતિ મળતી નથી એટલે એ બિચારાં ઉગમ રહે છે ને ઉદ્દેગમાથી મુક્તિ મેળવવા માટે અનેક જાતના માનસિક ડોગોના ભોગ બને છે. આપણકવા એમાનો એક ગેરો છે

ધર્મી સ્થિતિઓ ઉદ્ભવતી થિતિમાં તો મુશ્કેલી પડે નહીં, તો ધર્મનો વ્યવસ્થાપક દિવસોમાં જાનનતુના નિર્મળતામાં નજર છે જેને કોઈક અને એક-તે દર્શના મનનુ પ્રયત્નમાં રીતે આ ગેગાભાષા છે. તમા માટે ધર્મી પદનિર્મા ગાંધી કાદી ઇ દિવસોમાં અગત્ય ધર્મિયમાં ને ગ્રામ દાન મનનુ રિતે. તમા આ રીતે, પણ આ ગામના મનુષ્યો પડાયના માટે જ અવરુ મનુષ્ય છે સામાન્યરિતે ઉદ્ભવતી પદનિર્મા થાડા વખત નહીં ને ન્યાયે ઉદ્ભવે. મનો થાડા રીતે રમિ પોને ગા. જના જાને અથવા કોઈક અવરુ મનને એવો ભાવ એ ગામગામે છે આ જાનના અનિર્મિતતા, અધીર્મને મૂલ્યમુ ગેના ઉદ્ભવના અમને રુ રીતે અનાર છે અમેરિ ન મહાનિર્મા ગેના ઉદ્ભવે અનુભવ કરના એ માનસનુ મહાનિર્મા ન મહાને સ્થાપનાથી ન્યાયોમાં મીનય છે એવો માનસના માથા માથે જોવા બાક ને જોવે છે એ ગામન પાડો દોષ એવું થિત દોષ છે આ મહાન દારા એવો એમ નહીં કરું છે માનસના પાડો ઉદ્ભવે ગામ એવો ગત પડે માનસી ગે. એક ન ન ન અન ના ગેનામાં પીડાય

૧. ક્લિનિકલ એમના Clinical Studies in Psychopathology નામના પુસ્તકમાં એમ ૧૧ પાંચે આવેલા એક દર્શન દર્શન નોધ્યુ છે આ દર્શી આ. જાનસોથી પના થના ખીના દર્શો ન ગત એવે થાવ નેસામાં મ ન મનીમય પ તી દર્શી જો એમ લાખા મનુ દર્શ ૬ કોઈ જાનના ભર નેના પગ નેજાઈ દો છે ગેના માનસત્રાથના મિદાના પ્રવે નિરુપા કરના માનસચિત્ર દર્શો પદનિર્મા એવે અદ્ધા નડેના પના ના જાવે એ એ ૧ પામ આરો અડ્યો એવે અમરુની નીનિ વધુ પ તા ઉપર ત્રામવાથી મોઢીનારી ગણામ નાવેન દર્શ ને કોઈ નથો ધર્મ ના મનારો રિત્યા નો દર્શો થા જ એ ઉદ્ભવે ત્રામમાં અપડા મોગિરિ

જાથ

આધુનિક સભ્યતા અને સંસ્કૃતિના પિસાસની માથે સાથે માનવજીવન, વધુ અસહ્યમાનનીયતાને ચિંતાતુર બની ગયું છે, આથી પ્રત્યેક માનવી ભયનો શિકાર બની ચૂક્યો છે. મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ અધિકાગત, સામાજિક, આર્થિક, ધાર્મિક અને ગર્ભનનિક ભયથી હેરાન હોય છે, તેા કેટલાંક માનવી સાચા કે ખોટા કાર્પનિક ભયથી પીડાતા બોલામાં આવે છે. પણ તવાઈની વાત તેા એ છે કે આ ભય નામનું 'બન' એકધું માનવીને જ નથી ડરાવતું પ્રાણી મનુષ્યો એનું અસ્તિત્વ તેા તત્તુ જ બંને દ્વયે તેા એક દેશ બોમ દેશથી હરે છે. રશિયા અને અમેરિકા બંને પચમર રાષ્ટ્રો એકબીજાથી મનના ત્રંસ ખબ્બામાં કેળા હરે છે અને પોતાનો અક્ષાતનો અર્થે 'કેટલું' સખવદ થત ખચે છે એ કંપા બનું છે ?

આમ ભયનો સંચાર સર્વત્ર વેવામાં આવે છે/અપખાન બનેલી વ્યક્તિતાં જ્યાં કામો રચી પડે છે આથી ખોટા ભાગ્યમે નિરાસ થાય છે, એમનું વ્યક્તિત્વ દબાવુ હોય એવો એમને ભાસ થાય છે/ પોતાની આર્થિક સ્થિતિ પ્રતે એમને અત્યંત વેચને છે, તનિવન ભય છે, પોતાની અનિચ્છ હોવા છતાં ગમે તેરી નાકરો રીકારો પડે છે, સ્વાસ્થ્ય વળવાતું નથી અને માનસિક કુબંધના (Nervous Breakdown) ના નેમને બોલ થતું પડે છે)

૥ મગ મારા નગર ૧૦ પા વધા ૧૦ નથો નેના
 લર પામેન માગુનો નો એમ જ નાના કે કે એનુ મગ
 આ પાની થઈ મગ કે મેના પગ નગર ૬ પ મેવો રહી નર
 અને પેરમા ધીમ ૧૧૬ ૭ આપણા સિયાગે પં પણુ લાન
 મગ મારા પડે કે ૧ તથી લાગીન યમિત્તોના સિયાગ ફોટ
 પનગતી જેમ આમનમ અધિગતાપર નાથા આય કે ને રેતાન
 લર મિનાર બીજી શી વાન પગ મેમનુ મન નોટનુ નથી આ
 લરો માનમ આગો એ લર ૭ જી રાગ માને કે, ત્યી માન
 વના મનની પૂજા પાનાખરાબી ચાર ૬ માનની ૭ વેની થાકી લર
 કે એ લુનમો બને કે એને અનન નિભા પાકરાનુ મન થાય ૭
 અને એ સગાલની ને વાનિ ૧ ૧૧ ગાગે નિગ ૧૧૧૬ ૧
 થની બને કે

આરા નવસો રાગતી યમિત્ત ૧ નુરાગાનુ ૧૧ મ પૂમ અવ
 છે ના મુધી એના મનના નુ માય રણુ ૧ લાણી ના ય ન્યા
 મુધી આગા વધુ પૂમ મુકેન મને કે અગ લેના બાગપણુમા
 માખારે બો માના ગિરોગે આ બામનમા મૂમ ના ગી ગમ
 વાની જગ દોન કે અથ એ એરી વસ્તુ નરી ૬ ૭ માનનીના
 મનમા અસધાગ ૧ અનગેમા—દિમ નાણી લેતાવેન ૭ બાના
 ધ મા અપ ૧૧૧૧ જ—વેને એ ના માપે પાના દુષ્ટમે પીના
 હેઈએ કે અમા હેઈએ ત્યાર ૧૧ મનમા ૧૧૧૧ દોન જે
 હિમુક નમરમા અમુ કામ પૂર ૧ થરાનો ૭ રધુ મામની બી
 આપણુ ૧૧ અધગતાપર ૧૧ નરી ૫ ૧૧ દોનો અમતો વખતે દાગ
 વાની બી, નિચુ કુ બિન ની વખતે પગ અમી જવાની બી, ભા
 એરા નીના હોન ત્યારે અપ્પો થરાની બી અગળસ માલમ નાથ
 વાતચીત ગો અપને અમાગિન થરા ૧૧ બી માસીની માગિ
 ગાનિ દો કે ૭ એ ૧૧ રાગપૂ ૬૫૨

મોગા રૂના સાગમ ૫ બોન દાવ ૭ લાનાની અમામનાના

રૂંધે પ્રથે મોતન પર આશ્વાસ મળવાની દેવ એમના મનને વધુ નવળું
 બાપે છે મોટા બાપનાં વડીલો તો જોવાની રચનાઓ બાગદો પર
 મળે એવાઈ છે ન જોવાનું ક્યું બાગદો આને મટે એમને રહે છે.
 'હું આમ નહીં કરે તો તમે અમમની ઝોન્ડીમા પૂર્ણ દર્શિ, ' ' તુ
 જાણુ કરીશ તો લીધાના કડા પર રોન્ડે લગ્નગરને કરીશ, ' ' તુ
 મ, ' ક્યું નહીં નાને તો બદા- નહીં લઈ જાડે કે તારી માથે નહીં
 માન, ' આરા જરા મોનેરી મત્રા (૧) અપનારા આપના વડીલો
 બાગ-ના મનને વિદ્યુત બનાવે છે અને એના રિમામમા આખીવીપ
 મને કે આશી બાગદોની રમ્મિ દબાવ છે, એ નિઝાલો બને છે.
 ગમે તે પ્રમાણના બાગે શાનિ પ્રાપ્ત મના જાએ કે અને એને જવામ
 દારીમથી યદ્યપામ મન થાય કે મનિમત્રા તાકે કે પ્રામ એસામથી
 માગના મનમા જરા પ્રવેગે છે અને એની અતિવિક્રિ પ્રેમના દાન
 એને જે નુસર્ગન મનામ મન થાય એને આકાર આપવાનું કામ
 દેવ નામ પ્રમ કપર, અને છે કા-બે કે લખ મને કે-શમિનો સમુ છે
 નત કે વગુ મોગ મોગ માલુમાને વિદિ-મિનારીથી જોના
 નેત્રને આપમને નરાઈ જાગે છે જનુ એમા નર ન પામવા જેવું ક્યું
 નહીં જુલમથિની જેમ જાતની અથિ આમજા મનમા હોય છે જેની
 માનવોનું મન જુગ અટક્યાણુ હોય છે કદીય ન બન્યું હોય કે ન
 બનવાનું હોય એની કપના કરીને એ ર્થાં કે છે, ' પણ જામમના થવા
 માટેના પ્રયત્નો કા-કથા નથી, એક એળખીના મિત્ર હમેશા પુવથી
 હન એકા જોના કે પુન જિતરીને ધણા દૂકા મ્તે કામ પને
 જેમ હોય જા એ પુવ ઉતરવાને બદને બે-નજુ માઈનનું ચકર
 વગાને એમને એનું નારખ પૂજામા આમના જસુ-સુ કે એમને એને
 જાન જે છે કે આમો પન એમના પર તૂરી પડે તો ' લે કે કાઈના
 પ- પુન તૂરી પડે એનું ભાગે જ બનનું હોય કે આરા માલુમાને
 જે મમનને જ-રોમાન કરવાનો ધધો કરો પડે તો શી રીતે કેર
 એક લેખક પોતાના જાનુ વર્ગન આ રીતે કરે છે ' મને

નારિયેળના ઝા નાં ખૂમ થા લાગતી મને એમ થતુ કે આ બધા નારિયેળ માન માથા પર પડે તો માથુ 'ગાઈ બન' આથા એમણે ગામ ડોડ્યુ ને જના નારિયેળીના ઝાડ ન હોત એવે ઠેકાણે આના નાર જ તો ગયો નહી કાગલુ ન એનુ કહેનાર છે કે ધનુ લેત આપની મારે આપતો જ્યા વઈએ ત્યા પ જાયની જેમ આના લાય કે એ- એ જિનિયર મારેમ મોટુ જૈરજમા મૂકીને માનતા તે પડી એમને મોટુ જલેલી કે એમણે એમનુ એછુન ચાનુ તો નહી રાખ્યુ હોત ને । એનાર સ્થિતિ ધણી સ્ત્રીઓ પોતાના વગના બાગણા બરામન બાં કયાં છે ' નના એ જોરા અડધી નને ગાભરી ગાભરી જોડે છે આ નર્તનના મગમા પણ લેત જ છે

કેટલાક માણસો અધાનથા બાંએ છે, કેટલા નાદગી ગર્જે તા ગમરાય છે, ઘઈ ઘઈ તો એજિનના નીર્મથો ચમતી ખૂમ રહે છે પામી એમત ને માગથા તો સૌ બાંએ છે જે કે આ બધા લેત- (Phobas)ની અમર ક્ષણિક છે ને તેથા માનસિ- સમતોનપણુ શુભારનાં પ્રમગ નવો આવતો સામાન્ય ગતિ એવ માનનામા આવે

પ્રાણકના મનમાં નાનપણથી જ એકાદ ભય ઓછ ક્રિયા સાથે સંજ્ઞાઈ
જાય છે. એકવાર એક બાળક દૂધ પીતું હતું તે એકાએક બંદ
હવાનો અવાજ આવ્યો. બાળક ડુકું ને મોઢા અવાજનો ભય દર્શવી
પીસીમાં પરિવર્તિત બન્યો. આથી બાળક ધડીધી ઝીંઝી જેતાંવેત
જ રડતું ને ચીસો પાડતું. ઓલું એક બાળક ખાવા બેસતું ત્યારે
કૂતરાને ભસતું જોઈને ખાતાં રડતું. આવા જરૂર ધારી એકેકા ભયને
કેમેડી નાખવાની જરૂર હોય છે. કૂતરાના ભસવાથી રડતા એક
બાળકના ઓગડના એક ખૂણમાં, એ જમતું હોય ત્યારે કૂતર
રાખવામાં આવતું. એકાદ-બે દિવસ બાળકને કૂતરું જમતું નહીં ને
એને જોઈને ચિડાતું. ત્રોજે દિવસે બાળકના દમધની પામે કૂતર
માંધવામાં આવ્યું. બાળક ખાસ વાંધા ઝીંધી નહીં. ચોથે દિવસે બાળક
જમતું હતું ત્યારે કૂતરાને એની સામે બેસાડ્યું ત્યારે બાળક એને
માથું રમાડતું જમતું હતું. આમ એક પ્રકારનો ભય મજબૂત ન બને
જો માખાપોએ ધ્યાનમાં ગમ્મવું જરૂરી છે.

કેટલાક ભય આનંદનાયો હોય છે. રમ્મ એવું માનતા કે ભયનો
તે આનંદનાયો છે. બાળકને આદસકથાઓ વાંચવી ખૂબ ગમે છે,
કાઈએના દંવાસ માંલગવામાં તેને ખૂબ મજા પડે છે ને ડંવાં લખા
ઈ જાય એવા અકસ્માતોના દરમિયાન બિતેમામા જોઈને તેમને બહુ
મિન આવે છે. આવા અપ્રતી અમર વિચિત્ર પ્રકારની થાય છે.
માથું વાંચી-જોઈને બાળક એવું અનુભવે છે કે જનમે બધા સાહસ
મેળે જનને જ ખેડ્યાં હોય, જોયાં હોય ને અનુભવ્યા હોય. એની
ડાયકૃષ્ટિ બતાવવાનું આ અમ્ય હવનમા ડંવાં ન્યાન ન મળતું
વાને કારણે એ આમાંથી ચંતાય મેળવે છે એ પોતાને જનમી
માનો નાયક કે હીરોની માની લે છે ને આનંદ મેળવે છે. એ
તું નથી એવું નથી, પણ આનંદની માત્ર વધારે હોવાથી બાળક
પછી જાય છે. એકવાર એ

અનંતને મુખથી આપકર્યો અમાનર એનાથી મુક્તિ પામે, ને તે એને
 પ. પડી અમરની માતા અનન્યને દેવ અને અ. ન ઉપાસે
 નાનક મળે તાજાને માનને આપ પાડ્યું દેવોસાગ પડી ફરીસ
 માર આપકર્ય પાન ને નેવા નાડ્યુ માતાએ કરી એને આન
 નાંડ એને નીક વાન આપકર્ય પા! ને માતાનુ આન અનન્ય
 નવન ફરી માતાએ એણે કે એ એની બા-અંધા નાનક મેળવ્યું
 નુ એને દેવે એને નાપકર્ય નીવે મન દીધી ને પાન એની અથ
 નન તાજી બા ફાન આન મેળવ્યાનુ કાન કપાકેક એવન સગી
 ની નવ / ક તાજકે મુસા-સાનુ માર ખૂન અપન બને છે

ઉપર મહેલા મરો નિયમોનું પાનન બાળ મા પ્રેરો
 મેનેરા લયન રૂર રવા માં પગલાં છે બાળ જેનાથી જે છે
 રે છે વગેરે પાળનોનો નજનઅતિપૂર્વ રિચા કૃતિને ઉપાર ગોવ
 અનિચાર છે અતિશય રચામ સાધ્યમત્રી બાળ ને વડુ મોન
 શીખવે છે એ લીધે છે બાળ નો આતુમાજીન સાતાર ।
 પ્રેમાળ મમનાળુ ને આનદી રંગે તો માળ પડુ ગાન ને મતો
 નીવ રો ઇષિલ પ્રનગે બાળ નો દામી ઉડારસાનો મન રાનો
 ગિલકા નદી રેરે તા બાળ નાના નાના દુખોને છતવુ છત
 આત્મરિધાનુ મનગે ને જ્યાળ રી ॥ મપડુ લાનસાગુ મનું
 બાળ રીને કાઢિ ॥ ગિર ને માળ ને ઉનાગી પા રાતો જગ
 અધિમાર તથો સમાજની થાપ ॥ ગેરા માગરિને તા એજ ખ
 માચરસા ગેઈએ શિસ્તનો પ્રચાર ॥ ઇલિયાં રતનથી ન । આ
 મે મમડને બાળને પ્રમથી ડતો ॥ આગળ રસન જોઈએ ॥
 પ્રયત્ના મલ્લ દાન બાળ-નન પ ॥ મૂ મેગરસા રતા નદીન
 મદામનો મપતિને હાથે રીને અમાજરિગેથી બાલરસા માં ગિલકા
 ને મામાપો જવામદાર ગમીગે તા મેમા એમ ॥ અન્યાય થસા ન ।
 જ ૨૨૫

ડેના- નિદાનો ચિંતાને 'જીવનના ક્રમ' તરફ ઓળખાને ઠ,
 તે રમી કેમ્પા એને મનના વમગ તરોક પિછાણે છે આ વમગ
 દીર પોતાનો આરિભાંડ બહાન બચત કરે શક્તા નથી આપણા
 માનિ પ્રતિઓનુ એકાદ ચિંત આપણે અવધોડીએ તો ચિંતા એ
 નો બાંધ છે એનો ખ્યાલ આવે કાઈ પણ પ્રશ્નને લાવે જ્યારે આપણુ
 મુગ્ધ હોજાઈ જાય, આપણે કોઈ પણ જાતના નિર્ણય હિપ્ત પહોચી
 ન રાીએ, આપણા જ્ઞાનતત્ત્વો અમુક પ્રશ્ન અંગે વિચારવાનાં રાક્ષિ
 ગુમાવો મેંમે એટલો જ સુધી થાકી જાય ને આપણે બેચેની અનુભવીએ
 મારે જાણુ કે ચિંતા આપણામા વગ ધાવો ગઈ છે ને એ જીવનભગ
 આપણો માથ નથી જ છોડવાની આમળતા ચિંતાના ભારથી જીવન
 નાઈ ન જાય એમ આપણે ધ્યાન હોઈએ તો આપણે આપણા
 જાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, આપણી જીવનપદ્ધતિને આપણે
 તપાસની જોઈએ અને આપણા મનોવલણને ચકાસના શીખવુ
 જોઈએ આપણા વ્યક્તિની પણ આપણે જાતે જ પરીક્ષા કરી લેવી,
 જોઈએ અને જીવનનો પ્રવાહ સરળ ને અરિસ્ત ગતિએ વહેતો રાખના
 માટે આપણે માર્ગમા આતા રોડને જુઝ જુઝ કરતા રમ્તો સાક
 રતા ગહેવ જોઈએ

[illegible]

માતા જ એના હસનન મુનગન નથી બની નન તો તમાર ૧૨
એરા ના આર મનુ લેઈએ ? ને તમાગ પિતા એમના મનમા
અનેક ભરોને ધ્યાન આપના તેણ તો તમારે એ હસમુન બનીત
વિશ્વાસ આપના રાત એ જોતુ લેઈએ

એક વસ્તુ નિશ્ચિત છે કે ગમ ને પ્રમદે તમે મવરાનાં તારા
હસો પપુ હસનમા અનુક્ર પ્રમદો એરા આસને જ / જેમા તમાર
સુદન નુ પરો હસનમા કાઈ મરાને મુખ નથી મળીતુ
આધા હસન આધે રડી પેરાતુ મોડુ જાપીતે આગળ વસવ
એમા જ હસનનો મગ છે ચિત્તાનો નિદુહ લે આપજો ના
હિમત મ નાનુત્રા, અને પ્રમદેતિ દેગરીએ તો હસનનો મરા જ
મુસેરીઓ જાપી પડી જાન આ બધી વસ્તિઓના પ્રેમ એ એ, ખૂન
અગત્યની જોરનો છે મગપુ કે પ્રેમમા ભય તેતો નથી તેતથી
હસનમા માલુન આરે છે પ્રેમ તેણ તો એના મન જતો મગાવ છે.

સામે છે. આપણું અહીં પ્રેરણાઓનો સ્વીકાર નથી કરવું અને પ્રેરણાઓ એટલી બધી પ્રત્યક્ષ બને છે કે એનાથી આપણે મુક્ત બની શકતા નથી. આપણે પ્રેરણાઓને 'થેન કેન પ્રકારેણુ' દબાવવાની વૃત્તિ ધારણ કરીએ છીએ અને હાથે કરીને મુક્તિથીઓ જામી કરીએ છીએ. આપણામાં જીમિનાં સંધર્મો જન્મે છે અને જીમિને યોગ્ય રસ્તો ન જણવાથી તે જોખમાય છે અને જીવનમાં ખળભળાટ મચાવે છે.

જિવાની ચિંતનથી બચવા માટે નિષ્કાસસ હૃદયવાળા બનવાની જરૂર રહે છે. ત્યારે આપણે નિષ્કાસસતા અપનાવી શકીએ છીએ ત્યારે જ આપણા મનની વાત કાઢીની સમક્ષ રમૂ કરી શકીએ છીએ. સાથે સાથે આપણી શક્તિઓને ઓળખીને આપણે આકાંક્ષાઓ સેવવાની હોય છે. હવે આ દુનિયામાં અમકારોની સંભાવના 'બહુ ઓછી છે, આથી એની આશા રાખવી એ પણ નકામી જ ગણાય ને? વળી એકની એક વસ્તુ કે વાત પર વારંવાર વિચાર કરવો' એ પણ મૂખોઈ છે. સંજોગો પસંદાય છે ત્યારે ઉન્નતિ થતાં વાર પાલુ નથી સાગતી. માનવીના સંજોગોને પસંદવામાં ઈશ્વર જેવી કોઈ શક્તિનો હાથ રહેલો છે એ શા સાકં બુદ્ધિનું લેખો?

અંગેના અનુકરણને વિચાર કરવો લેઈએ. આપણી આંખ જે દેખાય તેમ હોય એ જ લેવાનું હોય છે. બુદ્ધિશીલતામાં આપણે કયાં કયાં અને વર્તમાનમાં એનાથી વધુ ધીમે એવા વિચારો આપણી નિષ્કાળનાઓની રચિતિ નાહ કરાવે છે. અને આપણને આપણા પ્રત્યે દયા ઉત્પન્ન થાય એવી પરિસ્થિતિ સર્જે છે. સમૃદ્ધ બુદ્ધિશીલતા બુદ્ધિને વર્તમાન હવનની વાર-વિક્રતા સામે ઋમનના નિર્વાસિતો આપણને વર્તમાનમાં જ રચાવેલા રહેવાનો અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવાની છોડી દેવાનો સંદેશ નથી આપના ?

ચિંતા અને ગમગીનીની કાળીમસ બનાવણામાંથી બહાર નીકળવું હોય તો આશા ને દિશન ફગાવવા વગર કેવો છટકો થયો છે ? એક વખતની નિષ્કાળતા આંખાવ ભાવિ ઉપર મદન છાપ નથી પાડી, કારણ કે ભવિષ્યમાં અન્ય કયાં ને કઈ જાનના જાણો મદદમાં આવવાનાં છે એની કેવો ખચર છે ? આથી જ ધ્વજરના ભરસે આપણું હવન-નાવડું લંકારવામાં લેટણું થયે છે એટલું આપણી બુદ્ધિબળે માસવામાં નથી. જૂના વખતની કહેવત 'આઠવાં અધૂરાં રહે ને હારિ કહે સો હોય' એમાં જરાય અનિર્ણયકિત નથી.

સંસારના ચક્રને ચક્ષુવતીરો લગ્નર લાયકાઓ ધારી આપણી બધી ચિંતાઓ પોતાને માથે લઈને બેઠો છે એવી વૃત્તિ ફગાવીએ તો જ આપણે છતી શ્વેતીએ. નંદાં તો ગામ નીચે માસતા ફનરા જેવી આપણી રિયતિ થાય. આપણા એક સુજ્ઞાની કવિની જ કવિતા—
'ચિંતાથી અનુરૂપ ઘંટ, ઘંટ રૂપ ને રંગ.....' એમાં 'કેટલું બધું માનવશક્તિય સત્ય છુપાયેલું છે ?

નિરાશા



પોતાના આજ્ઞાસૂત્રોની તારી વટની અખાતની ત્યાગ ૧ ૧૫ માં
 પામે આવીને મહા કે એવો આજ્ઞાસૂત્રો આરો છે ના મહેશે કે આ
 આવતો એનાથી શરદી થાય ઉપન થાય ૧ ન્યુમેનિયા થઈ જાય
 આગ મિચાઈ પડે સ ગનીને શરદી ઉપન ૨ ન્યુમેનિયામાં મારી
 ન મમજતુ હોના છતાં પોતાની આજ્ઞાસૂત્રો આરોની કુચાને મારી
 નાખે તે વચ્ચે પરી ૧ થઈ એવે નિગમ થાય એ ૧ ત્યારે અખ
 નામે ત્યાજે દુષ્ટ ૧ મને આવા ન મને એવો થાગે એના રાગના
 કાથે રમતુ હોય ત્યારે મને એને નથી બ ૧૦ જલુ હોય આથી
 એન રમના પડુ ન મને એને થાગે ૧૧ આવે તારે મા મહા
 તમાણા ના ૧૧ થાગ રજુ રાગ પગી નથી રાગ પડે ત્યા મથી
 રમ આમ આગકના હવનગરપારમા વધારે પ ની ઉપન ૨ ૧૧ મા
 આગકના છત્રનો સનામીમનું નિયમિત ૧ નામાજિત જનારવા ૧
 બ સે નિરાશામમ જનારે છે ૫૫ માતાન એવી બ ૧૦ નથી કે ૧૧
 તથા પરી ૧ આગના છત્રમા અર મી ૧ છે

આમ બ મક ૧૧ છત્રમા વત ૧ ૧૫ થી નિરાશાના ખીજ
 રાખઈ જાય ૭ તો ૧૧ માં નિરાશા મુક્તિમા થી ૧૧ છે એવો
 હોતા ૧૧ ૫૦ ૧૧ મનવના મા ૧૧ ની ગમતાં એવી ૧-૭ ને

અવગણીને પોતાની દૃષ્ટિએ વાંચના માયાપને બાળક પ્રેમ નથી કરી શકતું અને પોતાની મૂળભૂત જરૂરિયાતો (Basic needs) માં આડખીલાઉપ નોંધનાર માયાપ કડવા ઝેર જેવા લાગે છે. પરિણામે નાનીશો વસ્તુ ન મેળવી શકનાર બાળક નિરાશ થાય છે ને માયાપ પરનો ગુસ્સો રમકડાં પર કાઢે છે. એને ઝમવા મળના ઝમકડામાથી કોઈનો હાથ, કોઈના પગ, કોઈનું માથું લાગીને એ કાઈકે અતોપ મેળવે છે. એની સાથે ઝમનાર નાના નાનાં બાળકો સાથે વારવાર ઝઘડી પડે છે ને ન્યારે એનું કોઈ જ નથી આવતું ત્યારે પોતાની જાત પર ગુસ્સો વ્યક્ત કરીને ઝહો જાય છે.

આવી નાની નાની બાબતોમા બાળકની દૃષ્ટિએને અવગણનાર માયાપોએ જરૂર ચેતના જેવું છે, કારણ કે દૃષ્ટિ અપૂર્ણ રહેવાને કારણે બાળક અઆમાનિષ્ટ બને છે ને એનામા ગુનાવૃત્તિ પ્રવેશો છે. આપણા સમાજના ધારાધોરણો એવા છે ને આપણું ઐતિહાસિક ધર્મ પણ એવી રીતનું છે કે એમા બાળકને કયાય અવગતતા નથી મળતા બાળકને અચાજે ૮ વાને બૂખ લાગતો હોય, પણ માને ૮ વાગે વખત ન હોય અથવા કયાય બકાર જવાનું હોય નો એને ૭ વાગે દૂધ પીના માટે બૂમ પડે બાળક આવતા શીખે એટલે એને નવું નવું જાણવા-જેવા મગે, નવી દુનિયા વિશે અમજવાની આનુરતા એનામા ઊપજે. કોઈપણ નવી વસ્તુને એ હાથ અડાડે ને સ્પર્શ હાગી સમજવાનો પ્રયત્ન કરે, પણ માયાપ ચોટીદારની મારફતે 'અહીં નહીં અડવાનું' કહીને એ વસ્તુ ત્યાંથી ઉઠાવીને બેઠી મક્કી કે આના પરિણામે બાળક માટે જ્ઞાનના હાતી મેશ માટે બધ થયા જેવું વાતાવરણ મર્જાવ એને જે જાણવું હોય ત્યાંથી એને જાણારો મગે માયાપ એ બૂલી જાય છે કે જ્ઞાન સ્પર્શ, નધ, આદ, અવજ્ઞા ને દર્શનથી આરે છે આથી જ નાનું બાળક વસ્તુને જાણવા માટે તરત મોમા નાખે છે, જે કાર્ત એ લુએ હ તેને અડાડનાં, અખડાવનાં, અપ્રયત્ન કરે છે માયાપ બાળકને જાણના બોલ અમસા આપે .,

મા કને એને ઉતારવાની, ફેકવાની દુન છે, પણ ક્યાં? અગમિ
નદી, પાણીમા નદી, નકક પણ પગ નહીં ખાના વખતે ગોર નદા
મ્વાનો, બારી બહાર નદી ફેકવાનો, ફેકા વગરના હોય એ ઓઝામા
નદા ઉતારવાનો. આમ બાગમને જે રહેને નાન મને તેમ તેમ જે
મધા જે રહેતા મને દુવામા આપમે ખૂન થયું દોષિએ છીએ જાણે
માગમના ઉવનમા નિનવા ફેવાવવાન ખીડુ ન કાઢ્યું તેમ
નમી રીતે!

આમ મામા નાથ કરીને ૨ જાણે અત્યંત નાના બાગમના
ઉવનમા એક પ્રકારની આડખીની લખી કરતા તેમ છે ને બાગમને
જ ક્રિયાથી આનંદ મળે છે હાથ અમાથી મને મેળવવાના મદદરૂપ
નાન રાને બને મામા જે નિનવા ફેવાવવા આ જગ્યાએ જાણે છે
નાર સાથે જે દુખ થાય છે કારણ કે સામાનિક વાતાવરણ ને
તેમિ ઉવન માથે એકરૂપ થામા જે બાગકના ઉવનની સફળતાને
આવાર છે જે બાગક એ રૂપ મધી બનાવે થયું તે એની શાશ્વતિ
ન રતા જાણમા છે, અસમાનતાની બાવના એનામા ધર ધારે
૩ ને એક બાકિવ્યમા અસમતા અવેગે છે આ વગે
વચ્ચમા અન માનસિક નાદુરુપના આગમા મેળે છે, આથી
નિરાસાનો પ રસ પણ બાગક પ ન પડે એ આનમા
નાથક લેઈએ

ગાંધીરિ-માનસિક દુન્યાઓ ન સંતોષાય તે નિનવા જાણે છે
જે આપો જોડુ સામાનિક સંજોગો, સામાનિક વ્યવસ્થા ને બ્યમિ
જોડે આ વગે બાગમને નિરાસા આ જગ્યાએ મળવામા આવે
જે નાનાન્યરીને સૌથી વધુ લાગ બાગકાગિ અન્તેગો પર મુકવામા
આવે છે, કારણ કે જે બાગકની પૂરેપૂરી પ્રકાર લેવામા ન આવે ને
ના સર્વતની રાગવા દીધ દુશમા આવે ને નિરાસમા પલુ એના
મને તે અનુ જ વાતાવરણ ન હોય તે બાગ નિગદ્યમા જ પાપક

વગર નથી રહેતું. એવી જ રીતે કોઈ વ્યક્તિએ મોટી મોટી આશાઓ
 સેવી હોય પણ ઓફિસમાં એનો માલિક એને ઊંચી પાયરી પર
 અડાવવામાં આડખીલીરૂપ નીવડતો હોય ને એને તકનો અભાવ ખૂબ
 જ સાબતો હોય તો એ નિરાશ થયા વગર શો રીતે રહી શકે કે
 અધૂરું શિક્ષણ, ઘરમાં સંકડાણ, બેકારી ને એટલી આવક એના
હૃદયને અકારે બનાવવા માટેનાં સંગીત કારણો થઈ પડે. આમાં
 એને ન ગમતુંય ધણું કરવું પડે ને ગમતું કરવાની તક ન મળે
 ત્યારે વ્યક્તિ અકળાય તો ખરી જ ને? સૌજ રાજનઝીંગ નામનો
 લેખક આવી વ્યક્તિઓના નિરાશાને બાલ નિરાશા તરીકે ઓળખાવે
 છે ને એના ત્રણ પ્રકાર વર્ણવે છે. (૧) સૌ પ્રેમ માટે તણસતો હોય
 પણ એની પાસે સારાં કપડાં ન હોય, (૨) એક બાળક માળાપના
 પ્રેમ માટે જન્મતું હોય પણ એનાં માળાપ ગુજરી ગયાં હોય ને (૩)
 એક બાળક આનંદ માટે ફાફાં મારતું હોય પણ એના નિશાળિયા
 ટેરનો સિનેમા જોવા જતા હોય ત્યારે એને ફરજિયાત ઘેર રહેવું પડતું
 હોય. આ દરેક દાખલામાં હજીને ધક્કો મારીને ધોતવાની વાત છે.
 પહેલામાં અભાવ (Deprivation), બીજામાં ખામી (Privation) ને
 ત્રીજામાં આડખીલી (Obstruction) વ્યક્તિને નિરાશ બનાવવામાં
 કારણરૂપ નીવડે છે.

હિંસ્રાંધી ન મોઢે ના એના માનસિક જીવનમાં થયેલું થયું છે ને નિરાશા કાળમાં મોઢે એને દેરાન ક્યાં કરે એવું પણ ખરું.

લક્ષ્મીપરી નિરાશ વ્યક્તિઓની નિરાશાનું મુખ્ય કારણ વ્યક્તિ પોતા જ હોય છે. લક્ષ્મીવાર વ્યક્તિઓને નંદા મળતી હોય છે, જેમાં એનો સાત હિસાબ નથી આવડે એને એમની જરૂરિયાતો સતેતરીકે સંકળી નથી. જોડી માન્યતાઓ ને કાંઈક અંગે લય વ્યક્તિને અમુક વાનગી મદદરકારીઓ સતોપત્રી અટકાવે છે. જેમકે, એક વ્યક્તિને વધીક બનવાની હજી હોય, એનામાં આવડત પણ હોય ને જુદી પણ હોય, પણ આ હજીને સતોપત્રમાં એનામાં ધર પાક્કી મોટી સાધવઅધિ એને નહીં હોય. અંતેએએ પૂરી પાડેલી નકો સાત હિસાબી એનામાં પણ નિષ્ફળતાનો ભય એને નરું. કાંઈક એની મચ્છરી કરશે, પોતે નિષ્ફળ નીવડશે તો દુનિયાને શું મોં બનાવશે એવી એવી ભાવના એની આવડત ને હજીને કિયામાં પરિભ્રમતી રાખી શકે. આવી ભાવનાને પરિશુભ સાંપડેલી નિરાશા આંતર-નિરાશા કહેવાય. વ્યક્તિની શારીરિક ખોડખાં-મથુ, માંદગી, માનસિક લય ને સાધવઅધિ એની હજીએને પરિપૂર્ણ કરતી અટકાવે ત્યારે આંતર-નિરાશામય માનસિક પરિસ્થિતિ જીવે.

કોઈક નિરાશાના કારણરૂપ એક નવો જ સિદ્ધાંત રજૂ કરે છે. એ એવું માને છે કે માનસિક ને વસ્તુ આનંદ આપે છે તે માનસી કરે છે ને ને કિયાથી એને દુઃખ થાય છે એનાથી એ દૂર રહે છે. માનવીમાત્રની આ સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. દવે ને એવું થાય કે દુઃખ થાય એવી કિયાઓ એને વારંવાર કરવી પડે તો સુખ મેળવવાની હજી બેખમાય. એને મુખ ન મળે એવી એ નિરાશ થાય. કોઈની પાસે એક એવી સ્ત્રી રિસેપ્શન મોઢે આવેલ, જે એમ હજીની હતી કે એને ને એના બાળકને કોઈ મારી નાખે તો સારું, કારણ કે એને એના પતિ સાથે અશુભતાવ હતો. પતિના વનંતરી એ નાખીપાસ થઈ હતી ને આવી એ એવા પતિથી જીવજોડા બાળકને પણ છોડી ગળવા નહોતી માગતી.

એની નિરાશા પતિ પ્રત્યેના ગુન્સામા વહેતી સ્પષ્ટરૂપે દેખાતી હતી, આથી જ દોષડિ મુખને બોગમવાની ને દુ ખથી દૂર રહેવાની માનવન'જ અપેક્ષાને મદદ આપવા પ્રેરાયો છે

નિરાશાના પરિણામે વ્યક્તિ વગરનું વૃત્તિવાળી બનતી જાય છે અને આ વગરનું વૃત્તિ વધુ વિકસતા એ વ્યક્તિને સમાજવિરોધી લાગે છે. દરવા પણ પ્રેરે છે કેટલીકવાર નિરાશાનો અપેક્ષા પણ માનવાને ક્રોધિત બનાવે છે જે ક વગરની પ્રેરણાના પરિણામો ગાળો બોલવાથી માડાને ખૂન સુધીમા આવે છે ખન | અસોધેમના એક નમૂને નિરાશાની અસર માપવા માટે એક પ્રયોગ કર્યો એમા એમણે ત્રોમ બાળકો—૧ મદિનાયા માડીને જે વર્ષ સુધીના—ના સમાવેશ કર્યો એમણે બાળકો માટે ૫ જાતની પરિસ્થિતિ અર્થ (૧) બાળકને મધી ન જાતના નમકડા ઢાંચે પણ જાતના અનરાધો વગર રવના આપ્યા (૨) નુદર ને આકર્ષ રમકડા બાળકો જેઈ શક એવી રીતે નારના વાડ કરાને મકયા જેવી બાળકો એને રમી ન નક ક રમકડા નુધી પડેલી પણ ન શકે આના પરિણામે બાળકો તારના વાડને વાન મારાને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવા માડયા કેટલાક બાળકો તારના વાડ પર ચડવા કેગિશ કરવા માડયા વળી કેટલાક બાળકો પ્રયોગ કરનારને વિનંતિ કરવા માડયા તો કેટલાક મમકી આપીને આડખીથી દૂર કરવા માટે પ્રતાપા કરવા માડયા બ જ એછા બાળકો ગાતિથી અદ્ય મકના મમક ને જેઈ રહ્યા ને મ અદ્ય વાતો કરાને જેસી રવા

ત્યારે એને દરાખાનામાં વાન્યા ત્યારે એ આર ગદી, જમીન પર
 મતી ગમે તેમ મોવતી ને અદેખાઈથી સગતી હતી એના મનમાં
 આવતા ઘણો એના મો પર સ્પષ્ટ દેખાતા હતા આસા મળેગોમાં
 એ ॥ મનમાં અમનામતાની ભારના એટલી ઊંડી હતી કે એ દર
 ના એ જ મોટું મહાભારત કામ થઈ પડ્યું હતું દાકતરોએ એને
 યાગ્ય એવું સારાવર્યું મજબૂત ને પ્રેમની બૃષ્ણ મતોતીને એનો રાગ
 નો એવો હતો ને એને એના બાપને મોપરાનાં મારણી અદાવત પામે
 કેવી હતી ગાન નિરાશાના આવા સળેગોમાં વ્યારે બધેથી નિનાના
 આપડે છે ત્યારે અકિત આત્મહત્યા ના નગ્ન પગ પ્રેમીય છે

{ નવન નિગણા અશ્વિને જાના મનાવનારી પણ મનાવી દે
 છે આત્રો વનજાને Rationalization નહેવામાં આવે છે આમાં
 ટાંકિને પોતાની નિરાશા માટે પોતાનો રાક નથી જોતી અને પોતાનું
 અમાન સાચરના ખાતર એ જોગ જાના જતાવે છે જિયા માઠ
 પગની ટાંક જેમ શિરાગના મોમાં ન આરસારી એજો એ ખાતી છે
 એનું મહાનું કાંદેતું તેમ અકિત પગ અમુ મોગવના પ્રાપ્ત કરના
 માત્ર પોતે અયોગ્ય હતો એમ નથી કહેતા પણ શિક્ષક માર્ક
 માપરામાં કળ્યું હતો એનું જહાનું સહેવાઈથી કાંદે છે ખીછ કેવી
 અશ્વિએ પોતાની અશ્વિને દ્યારીને ભગવાન જે કરે છે તે સાઠ કરે
 ઠ એનું માનીને આવે છે (Sour-grape & sweet-lemon
 mechanism) જે કે જનેતી જહાના નહરાની રીત તર્કયમ્ન
 હોય છે

નિરાશ થયો હોત, ટેમોસ્થિનીઝ એની તોતડાશથી દિંમત હારી ગયો હોત ને કેઝવેસ્ટ બાળકવાના ભવથી માનસિક મૃત્યુ વરી ચૂક્યો હોત તો દુનિયા એમને અગીનકાર, વક્તા કે પ્રમુખ તરફિ પામી શકી હોત ખરી ? કુદરત હમેશાં વ્યક્તિના ઉપર એટલી દયા તો કરેજ છે કે એક જાનેન્દ્રિય હરી લે છે ત્યારે બીજી ખૂબ શક્તિશાળી બનાવી આપે છે. માનવી પણ આ રીતેજ આગળ વધતો આવ્યો છે. એક કામમાં સફળતા નથી મળતી તો એની દૃષ્ટિ બીજા તથ્યો પ્રત્યે તરત ફેરાય છે. ઘણાખરા લેખકો, કવિઓ, કળાકારો પશુ જીવનના વાસ્તવિકતાથી નિરાશ થયેલાઓના વળતરના પુરાવા જ છે ને !

ને કાર્ક પચ્ચ મહિય દાર્ ન ની મહા સીમે 'દિમ એન મન
પ્રતિઓમા રમ લવા મા ચો વળ પ્રતિ ન નન પાત માર્
પર છે પ્રેવો સ્તોત્ર મેગવવા માગ્યો આગે ન વચ્ચિના દિવમા
દયા નિનાશા નથા એને મતો ૬ કે મેના ન્તો નાયા ૪
મરદોધો માનરીને કા તે નિગસાસાની મનાવે ને મ તે ઓમા
બમ ૫ વતરથો લદવાની નમિ પેના ૨૦ ૭ એનુ ઉ ના દક્ષત
પરથો કવિન થાય છે

આમ નિગસાપાથો બચસ માનના માન આઓમા વળાન
(Compensation), એની ઓટ બાજુ નિ પૂરી લવા નાસ
રસ્તે વર્ષ જવાડો સનન અમ માનરિ પચિથિની મતી પરમ
એને અનુસરીને વર્તવાનો ચતુરાઈ ન નામાનિ સચથા વળાસવા
માનેની સદમાગે પ્રતિ મુખ્ય મથાસો સમાન દે આનુ' ધિર્મરિયુ
(Sublimation) ને પરકના (Satisfaction) એ નને
માનરી પરિચિતિ સાથે મોટલો આપવા માનેના ઉત્તમ આસો છે
જિજ્ઞાસુની પ્રક્રિયા માનવાની ધર્મિઓ જ નાર્મ વતર ૭ ૭ કે
માનરીની આશુભાગ્યુ વાતાવરણે એની જતીર પ્રેમ્યા ૫ અમરી
બનાવવા માગે અનુકૂળ ન હોય ને એને ઘમા અસચો ન ના હોય
એને એમ લાગતુ હોય કે એની જતીરનાનુ દમન કરવાર્થી ખરાન
પરિણામ આસરી નારે એ રોમાય ઉત્પાદે મોરા સાદિન્ય તરક
પ્રેમના ધર્મિકા ૫ વચસા નન્દ કે નામગાલિયા પ્રેમપત્રોના નખાણ
તરક એની પ્રતિને જદુ દોરી કહે માનસસાચોએ ૫ એને તે બધી
૫ યાઓ—નિત ૫ થા કે વાગમ—મળીપટતિના નિષ્ક્રિક બનુ જ
રિલા ૬ છે ન્યુનના પૂરવાની નીનિ પચ્ચ નામનોના સતોલ પરેક્ષ
સાધન ૭ છે સમાજે સીમરેની નીનિતુ જ આમા પાત ૫ નરી
પરવામ આવતુ, ૫ ૫ સમાજ દાગ એ નીનિ ખુમ મા ૫ પામેની પચ્ચ
હો ૬ આથી જકિના મનમા જિગ્યા મનાગ ૫ એ ૪

આમ માથા નિરાશા ડિપજનાના કારણે એના વિરિધ વલગે
 અને એમાંથી છટકાના ઉપાયો જોયા મૌથી ઉત્તમ માર્ગ નો એ છે
 ૨ નિરાશાના બતને સમિતના મનમાંથી ગમે તે પ્રમદે દૂર ઢસુ બાકી
 નાતી દિ મો જોરાથી ૬ ના ગીતો ગાવાથી નિરાશા દૂર થવાની
 નથી એ નમ્મકા છે નિરાશાને ખાખેરના આજ તો ખડે પગે જીભા યવુ
 વનક્રમે તે અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં મનને રોમો રાખવાનો સતત પ્રયત્ન
 જો નેત્રક્રમે નમણે હાથ છાંને જે પી ગહેરાથી કાઠ ન વગે આગ
 વાગી જાય તો ગોનવાના પ્રવન આજ પડ ને ?

भागद्वयत्ति

2

[illegible]

તે એકાકીપણની ભાવના દૂર કરે છે ને બીજાં એના મનની
પ્રેક્ષા દૃઢાઓને મજબૂત રીતે પકડી રાખે છે જેથી બહાર આવી
નહીં. આવી વ્યક્તિઓ ચિત્ર સારું હતું કે નહીં એની દરકાર નથી.
કારણ કે ચિત્રની કળા-આજુ સાથે કે એનાં પાત્રોની રજૂઆત
પર એને કાંઈ સેવા દેવા નથી. એને તો એના મનને રંજન કરે
તી વસ્તુની જ જરૂર હોય છે. અને ચક્ષુચિત્ર એના મનનાં ધર્મણોથી
ને દર રાખવામાં સફળ નીવડે છે. જો કે મોટા ભાગનાં માનવીઓ
સ્તવિક સંજોગોથી છટકા મારે પણ ચક્ષુચિત્રોનો આશરો લે છે એ
રી વાન નથી.

ધણીવાર પોતાનો દોષ દબાવવાને બદલે બાંજા ઉપર પાંક દોળાને
Projection) પણ માનવી છટકતાં હોય છે. આમાં અર્થ ને
પ્રેક્ષા દૃઢાઓ વચ્ચેના સંબંધનું રૂપાંતર સામાજિક વ્યવસ્થા ને
હાંના ધર્મણમાં થાય છે. આવે વખતે વ્યક્તિ કદાચ કૂર બને તો
યુ, એ કહેશે કે 'હું' કૂર નથી, કૂરના તો સંજોગોમાં જોઈએ
કદી પેરાયેલી પડી છે.' આમ એ પોતાનો દોષ સંજોગો પર દોળા
માં જરાય અચકાતી નથી. આવી વ્યક્તિઓ ધણીવાર જૂની
સામાજિક વ્યવસ્થા બદલવામાં ને નવી સ્થાપનામાં સક્રિય ભાગ લેતી
ાય છે અને અમાનના દિનની દૃષ્ટિએ ધણાં સુંદર કાર્યો કરતી હોય
. કારણ કે વ્યક્તિ જેના ઉપર દોષ દેખે છે એ સંજોગો કાંઈનેય
નિકારક નથી હોતા પણ દોષ દોળવાની યાંત્રિક ક્રિયા એવી છે કે
તે રાઈને પદાડ જેવી મોટી જતાવી શકે છે. જો કે દુઃખ એ વાતનું
કે વ્યક્તિ સમાજને બદલીને પણ પોતાની આંતરિક વ્યથા દૂર કરી
હતી નથી કારણ કે મૂળ તો એ મનમાં જ હોય છે.

વિશેષનાઓ સાથે છે. જેમકે દિલ્લા અમુક પ્રાંતોની એ વિશેષના
 કે, ત્યાં લોકો શાકાહારી રહેવામાં પોતાનું મૌન સમજે છે. અ
 શાકાહારી રહેવું એ એક સંસ્કારિત વિશેષના થઈ, આવી રીતે મા
 એની સાથે નાદાન્ય સાધીને શાકાહારી વ્યક્તિઓનો સમૂહ બ
 ઝકે છે. તે પછી એ સમૂહનાં અમુક ધારા-ધારણો તૈયાર કરવામાં
 આવે છે. આ પ્રગતિમાં એનું અર્થ સતોત્ર મેળવે છે ને એ પોતાને
 બહીષ્કામન માને છે. વળી આમાં એક વ્યક્તિ આખા સમૂહ સાથે
 એકત્ય બની જાય છે ને પોતાનાં વિધાનોને સમૂહ પર દોષી ગણાવી
 નથી. પોતાના અર્થની સમૂહના અર્થ સાથેની એકતા સાધીને એ
 મનુ મેળવે શકે છે. એને, પોતે-અગ્રમ વ્યક્તિ તરીકે ન મેળવી
 હોય એવી, શક્તિ, કાબૂ ને સંસારની મને છે. તે બીજું કશું એની
 દરકાર જનાર છે એવી ખાતરી મળે છે. આમાં એ વધુ સામાજિક
 બની શકે છે. દેશ કે સુનાની ભાવના એને સનાયવી નથી ને એ
 નમાજ સાથે વધુ ને વધુ હળીમળી થાય છે. જે કે આમ કરવાથી
 'એના જવા પ્રશ્નો બિકસાં જતા નથી, એ જવા પ્રશ્નનું રૂપાંતર બીજાં
 રૂપમાં થાય છે. એના અંગત પ્રશ્નો સામાજિક બની જાય છે તે સમૂહ
 આંધે મળીને એનો ઉકેલ આજુવા પ્રપાત કરે છે. આમલતા આ
 જનનાં શક્યતારી એ આદર્શ સ્થિતિ મનાય છે. પણ એનો જે દુર-
 પોચા કરવામાં આવે તે વ્યક્તિ જરૂર ને અસહ્ય બની જાય છે. જે
 કે આવી સ્થિતિ બાજે જ જોવી થાય છે. ધારૂંખરૂં તે વ્યક્તિ અજાત
 ધર્મિયાં ફર કરતા માટેની સારી ભૂમિકા તૈયાર કરે છે. આથી
 માનાગ્રિક વ્યવસાય સાથેની એકતા એક રીતે જલ્દી સારી મનાય છે,
 પણ આપનાં મામાપો, કિંગ્ડોમમાં પ્રવેશનું બાળક સમાજ સાથે
 અદુ રહે-મળે કે અમુક સમૂહના નિયમો પાળે, એ પસંદ કરનાં નથી
 એ બધું ઉદાપણબધું નથી. બાળકને વ્યક્તિત્વની આદર્શ ભૂમિકા તરફ
 દેશી જનાર નક ને જળનો ઉપયોગ માળાપ કરવા દેતાં નથી; આથી
 બાળક અનુરૂં બની જાય છે.

હારા નમો નથી માટે વસ્તુવિખાને માદ પીર્વા દ્વારા જુનાનો
માર્ગ માદ નમો ને દાનિકાગ્ર છે

૧૮ના માનુષોને ખોટા મનના જન્મવાની દર પા ૧૮ ન
આ પ્રક્રિયાને 'Rationalization' કહેવામાં આવે છે આપુનિ
સંસ્કૃતિમાં સુધારાને એવું બધું જીવું ગ્યાન આપવામાં આવે છે
અર્થ પોતાની વર્તણૂકનો અચાવ કરના ખાતર તાત્કાલિક શક્તિ તથા
સુધ્ધિ ઉપરોક્ત કરતો ધર્મ જ્ય છે તે જ્યારે પોતાની મચાવ
છે ત્યારે જાણત નથી હોતાં પમ એના આત્મિક વર્તણૂક એને એમ
કરના પ્રેરે છે એમાં અદ્યત્ત રાગ નો પોતાના વર્તનનો અચાવ એ
મે મુખ્ય ઉદ્દેશો સમારેના દેરા કે અનેક પ્રતિષ્ઠાઓમાંથી આનો
ઉપરોક્ત ખોટાના પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે મોટેએ સારી છે તેવું
માનવાની જૂથ આપણે ન કરીએ એ ખાસ માનમાં રાખવાનું છે
આપણા રાષ્ટ્રિકા જીવનમાં જાહેર-અનર્થો આપણે એનો ઉપરોક્ત કર
રાખીએ છીએ એ લોકીક છે તે અર્થ દાખ દ્વારા વાસ્તવિકતામાં
દૂર ભાગે છે એના જ દાખનો લઈએ એ એમ કહેશે કે કામ તો
એક જાનના ઈશ્વરીય આશીર્વાદ છે એ એમ નહીં મદે કે એ પોતાના
મચતોને જુના માટે પોતાની કાર્યમાં રાગી રામ છે એસ જ રીત
એ એમ પણ કહેશે કે એના કુટુંબને પોપરા માટે એણે મખત રહે
નન મચી જોઈએ ને આજકાલ ધર્માલસી સ્ત્રીશક્તિ ખૂબ વધી ગઈ
છે એટલે ખીજ સગાઓની સામે ખાતરમાં જોખા રહેના માટે આકાં
રીતે આઈપીને મચુ જ પડે છે એની બધી દીને માગી જન
સ્ત્રીકાર લાગે તેવી હોય કે અને એમાં જ આ બદલા જન્મવાની
ક્રિયાની સફળતા છે કાળ્યુ કે અર્થને પોતાની અનર્થ,એ તે પ્રકારે
જન્મવાની દેરા છે આથી એ 'Rationalization' નો આપણ
લેવો પડે છે મર્ષિતરમરી જો મ્મ પમ પીમા કાઈ જૂથ કર
મેસે ત્યારે પોતે ઉતારામાં દનીએતુ મ્મુ મ્મ મગી મદે છે મ્મુ

ખાવવા પાળા એનો ઉદ્દેશ એટલો જ છે કે પોતે કપાંતી પનડી
રવામાં કુળ નો છે જ એવું એને મિદ કરવું છે. એવી જ રીતે
ત્યારે બહુ મોડા જીનાગ વસા લોકો પાડોશી આગળ એવો બચાવ
કરવા મંડી પડે છે કે આ ગરે બહુ મોડા સૂતેલાં કે એમની નબિયત
મરામત નથી. એક દ્રાહિર પોતે અસ્માન કરીને બીજા દ્રાહિરનો
સાંકે હાલી શકે છે ને પોતાની પત્નીએ ટપાવ-પેટીમાં નાખ્યા આપેલી
સ્થાવ યાદ કરીને ન નાખી ચકનાર પતિ પત્નીએ ખાવાનું નેહ
મનાવ્યાની વાત આગળ ધરીને પોતાનો બચાવ કરવા પ્રયત્ન કરે છે
મધ્ય જ દાખવાઓમાં પોતાના અકને નિરૂણતાના દુષ્કર્મથી બચા
વવાનો જ ઉદ્દેશ છે. એક માગુચ બકારગામ જ્યાં બિપડ્યો ને બૂધ
બૂધમાં બીજી ગાડીમાં બેસી ગયો, એમાં એને કેટલાક ખોટા ખર્ચમાં
બીતરવું પડ્યું, થોડો વખત પાશુ બગડ્યો ને હેરાન મયો એ નફામાં
પણ સુમારેલો અનુભવ રજૂ કરી વખતે એણે એમ વર્ણન કર્યું કે
એને ખોટી ગાડીમાં બેસી ગયા બધા જગ્યા પસ્તાવો નથી થતો અને
એને ધકુ નવું બહુવા મળ્યું. આમ ત્યારે બકારનાં બતાવવાની દં
થાય ત્યારે કાઠકિવાર બ્યમિ આત્મવચના (Self-deception)
કરી બેસે છે.

બોજાના સામા બુદ્ધિ દ્વારા છે એના કગાજવાવગિને સમજાવતી
મિતિ (Self-preservation instinct) માથે એ ખાસીય એ
તે કાપણમું થતી છે

✓મોંઘાં સાગ ગતો એ છે કે ન્યાયિક દ્વન્દ્વોનું ત્વન । કરવું તરુ નામ ન્યાયે પાળી ચીજુ ૧ે જૂઝ લાગે ત્વારે ખાનુ નિશાગમાં માં ૧મર પાસ ન થવાનું હોય તો મહેનત કરીને જીવો નખર નપાશુરા નાન નખે । આથી દ્વન્દ્વ સનોસાને ને દોષ પ્રમત્તુ માન મિત્ર ધરુ નહીં ચાન પડી ધનજીભાષા છુગાને પ્રથજ કપાથી ઉદ્ધારનાં ૧ માનસનાં દરેક કિના હેતુપરંતનાં હાન છે । આપાં નારા હેતુ તરફ દોરી જાન એનો કિપાઆ કરનાં એ ૧ સૌથી ઉત્તમ માય છે માસીની નજુ મૂળમન વ્યગિતાતા—શારીરિક મામિક ૧ સામાજિક—સંતોસાક તોજ ધર્મગિનુ ચાન ૧ એ આપખો ન્યાયગ જોધુ વગી જો બ્યક્તિવરી મમનુસા વળગી રાખતો હોય તો કોઈમિત્ર સંગેગામાં આ આપખનતાય પ્રા મેખાના નજ બની પડે ।

આપણ છતાં જિસ્મ દિસ્મ મન જમિન તનુ નવ્ય છે કે
એ। નિભાવવા માટે ને સામાજિક પ્રવિણ વાગવવા માં આર્થિક
તમ / જાણિએ જરૂરિયાતો ધારવાં પડે આણુમાણુ રાજકો
તમ / સામાજિક તાત્પર્ય પા. આપણ મન રૂંધેરી અમર જમાવે
। કાર્મિકાર તા માણો એવો અકર્મક જા છે કે તાતા
મથો। જાણિએ અમર જરૂર નથો કરી સમ્મો મથનો કપારે
નિહિત નથો દોતા અં પ્રમ થયો। આ રોક્ષા દોષ છે ત્યારે
પેમ। જાનગિય છટા જાણી તો જરૂર રહે છે મણુસનુ મહાજન
મુક્તિ । તા એ। મુખી જાણી જરૂર રહે છે કે કે જોડી
સામ્યાં આપણે એક થઈ જાણી જીવે તા મા રહેવા જા
નામો ની એના જનદી આપણે કોઈક જનનો ઉદય મજા

શક્તિ નથી. એવી જ રીતે જો કોઈ વ્યક્તિ જરાય લોકપ્રિય ન હોય તો એને લોકપ્રિય બનવાના કોડ બને છે, કોઈને પોતાના ધર્મમાં શ્રદ્ધા ન હોય તો એને ખીજા ધર્મમાં જોડાવાનું મન થાય છે; આ બધા પ્રત્યે આંગે નિર્ભર્ય લેતાં પહેલાં ખૂબ મનોમંથનોની જરૂર પડે છે, આ મનોમંથનોથી કંટાળી જઈને માનવી નિષ્ક્રિય બનીને જોડી રહે તો એ પ્રેમાના આજુબાજુના સમાજની વ્યવસ્થા બદલી શકતો નથી મંથનો એને હેરાન કરે છે એ નકામાં.

મંથનોની વધારેપડતી હેરાનગતિ જ વ્યક્તિનું વાસ્તવિકતાથી છટકવા માટેનું નિમિત્ત બને છે. આ રિથિતિ નીચેના ઉદાહરણથી બરાબર સમજાશે.

એક યુવક પેનાની પસંદગીની યુવતી સાથે પરણ્યો. યુવતીની માએ એની પાસેથી વચન લીધેલું કે એ પોતાના મોટાભાઈ—જે માદો ન પોતાનું પોષણ કરી શકે તેવો નરોતો—નો દરકાર લેશે. યુવતીએ જ્યારે વચન આપ્યું ત્યારે એને ખ્યાલ નહોતો કે પાછળથી નવા પ્રત્યે ઉદ્ભવશે. જેમ જેમ વખત વીતતો ગયો તેમ તેમ ભાઈ તો પોતાની બહેનની નરમાશ ને વચન પ્રત્યેની વફાદારીનો ગેરલાભ ઉઠાવવા મંડ્યો. વાત એટલે સુધી આગળ વધી કે યુવતી પોતાના પતિનું કોઈ જ કામ કરી ન શકે એવી રીતે ભાઈએ બનેની શક્તિ ને સફાલુભૂતિ લુટવા માંડી. પેલા પતિને ખાતરી થઈ કે આ યુવક માનસિક દર્દી છે અને જો છુટે તો એ પોતે પોતાનું પોષણ મેળવી શકે તેમ છે, પણ એને કામ કરવું નથી ગમતું ને કોઈનું ધ્યાન હમિસા એના પર રહે એવી આંતરિક મુશ્કેલી જાણે એ આ રીતે સતોરે છે. આવી માન્યતા જ્યારે પતિ પત્ની સમક્ષ રજૂ કરતો ત્યારે ધરતું વાતાવરણ ઉગ્ર બનતું. ધામે ધામે વર્ણવેલા વધનાં ગયાં ને પત્નીએ સંભળ્યાની દીધું કે એ ભાઈના પહે વફાદાર રહેશે. જતાં પતિએ એમ માન્યું કે એની

માતાને માતૃમયિ (Mother-Complex) સનાવે છે ગોટ્ટે જેણે
 પર ઓન્નાન નક્કો મ્યુ એને ધર ઓ તુ ગમતુ નોતુ કારણ કે
 એ । પાતાના બાળક પર અગાધ પ્રેમ હતો એને એમ પલ્લુ સમજતુ
 હતું કે એ છાકો તો એ પોતાની પધાતરી ગોમના ગુમાવરી
 આવી એ ઈ નિર્ભય થઈ શક્યો નહી એના ધાંભોએ ધીમે ધીમે
 િઝીવાતુ રૂપ લેવા મા પુ, ને એ વધારે ચિતામા મુમગો વળી
 અરાં રિરિથિનિ પ । છે પન્ન થઈ કે ધર ઓડા તેમ ન સામ્ય ને
 ધ મા નેદામ્ય એમ પગ નહાતુ એની એો ખાનરી થઈ એ મિચારો
 અગધ મ્યુ ને રાહત્તમી વચમા સપડાો હો । એવુ એને
 ગમ્તુ, એો િઝીઝિયાના હુમસામા બેભાન અવસ્થામા પન્ના
 રડેલામા જ એો માનસિં શાનિ મગસ મરી આમ એણે પોતાના
 દબોથી અનિન ગત્તા માગેની પ્રાગી તરીકે િઝીરિતાને
 ઉપરગ ૬૪

સમજી જાય છે. આવી વ્યક્તિઓ જિંદગી ખેંચે પસંદ કરે છે, જાહેર
પણ કરે છે, કાંઈક નહીં સોધખોળ કરવાના પ્રયત્ન કરતી હોય એવો
દેશ પણ કરે છે, પોતાની વાતોને મીઠું-મરચું લલચારીને બીજા
મમલ રજૂ કરે છે ને જીવનના શક્તિઓને નીચી પાડવાનો કે
વખોડવાનો પણ પ્રયત્ન કરે છે. આવી વ્યક્તિઓ મસ્કરી સહી શકતી
નથી, ને પોતાના કામમાં કાંઈ ડખ્ખ કરે એ એમને ગમતું નથી
એમને વાતવાતમાં ખોટું બહુ લાગે છે. આ બધાં લક્ષણો એમના
વ્યક્તિત્વની અસ્થિરતા સિવાય બીજું સચવતાં નથી. આવી વ્યક્તિઓ
પોતાના દુ:ખને ઢાંકી શકે છે પણ એમના જોટલી આત્મચંચના બીજી
કાંઈ છટકબારીઓ અપનાવનાર નથી કળના એ પણ દુષ્ટીકત છે. આ
રસ્તો વધુ લયંકર ને હાનિકારક છે. કારણ કે આ રસ્તે જનારી વ્યક્તિઓ
નંદારાત્મક પણ બની જાય છે ને એમને કાયદેસરની લોકપ્રિયતા
નથી મળતી કોઈનું ખૂન કરીને પણ જાહેર થવામાં એ આનંદ
માને છે.

✓ બધી છટકબારીઓમાં સૌથી ઉત્તમ બિર્ધીંગલ છે એમાં
આતરવ્યથાને એક ચોક્કસ રસ્તે સારાં ખેંચે તરફ દોરવામાં આવે છે
। સંસ્કૃતિએ માન્ય કરેલું હોય એવું ખેંચ પસંદ કરવામાં આવે છે.
બાયેલી છપ્પાઓ માટે એ સારામાં સારું સાધન છે. બીજી જ જાનની
કેવાઓને એમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે બીજી બધી છટકબારીઓમાં
મથા ઓઠી કરવા માટે કાંઈ પણ જાનનો ફેરફાર આંતરમનની
કેવામાં નહોતો કરવો પડતો પણ આમાં તો આતરમનની મત્રણામાં
મુશ્કેલ ફેરફાર કરવો પડે છે અને પગિલામે મન ખરાબ કે
બીજી પડે એવી છપ્પાઓ જ કરતું નથી. જ્યારે બિર્ધીંગલ—
છપ્પાઓનું—ધાય છે ત્યારે માનવીને સંજોગોથી છટકવાની જરૂર નથી
પેતી. એ એની જરૂરિયાનો પૂરી કરવાનો સતોષ અગાત મનના
પ્રયત્ન વડે ખોળી લે છે. એ દમનમાં માનતો નથી, એ તો પૂરકનીતિ

(સુપ્રતીકાત)મા મળી છે ૧૫૫૫-૬૬ । માન્ય તાર વ્યા
 ળ્લાઓને એ પૂરી કરવાના પ્રયત્ન કરે છે જીજ્ઞાસુ તરીકે હજીમાં
 ઉત્તર ન થાય તો એને પણ વિધિમાની બનાવે છે જેમકે હરિના
 મનના વનનાય જૂથ ઉપન્યાય થાય ત્યારે એ મથોરા વધુ તીવ્ર બનવા
 છતાં ઉત્તમ વિદ્યા તાળી કે કરવાનારી હરિના જુ હશે એક પ્રમુ
 ખ । સતિત્વ હજાઓના ઉત્તમ આદર્શ માટે એવી પદ્ધતિ
 રચી શકેના મનોરથ માટે અપનાવવામાં આવે છે એના મૂલ્યમાં જ
 આત્મચંદ્રિકા વ્યક્તિઓ પણ પોતાની રચનાઓ અકારીને સાગ
 રજીવવાને જ બનાવ કરે છે આમ વિધિમાન અધ્યુ નથી
 એમાં નાત સાર વુ । ખોટું શુ એટલું પારખવાના જરૂર રહે છે
 વ્યક્તિ દેવાઈ જવા પછી તો પાપનું જનમરણ પૂરતું નથી ને સામ
 હાર એ જ એના પાપમાં પડેલું આવે છે ધરિયામાં ધકકરા રીખી ।
 જેમ આજે એનો ઉપરાગ કરીને છીએ તેમ વ્યક્તિ પણ પડી
 ખ । વાચનાઓને ફેરી ફેર ને આરા પડે નરહ પોતા ॥
 દિવાલજી । ફોર છે

મેક લેખક એવું મધુ છે કે રિવેન્ડ્યુઓને વિચારના ઉપવાસ
 થાય તો બરા જ આસક્તિઓ છાંખવારીઓ માવજતના શરીરવ્યવસ્થા
 સુધારવા માટેના તેનું કામ કરે છે મૂલ્યવનુસારી પડિગ્ધિની આરા
 રીતે માનસો અથ બનાવી શકે છે એકધાર કામ ફૂળી ન નિબળ
 લગી શારીરિક અવરોધો । સામાજિક હોય મેગરવામાં મગેના
 અમરુગના વ્યક્તિત્વની ધમારતને દવારવાના પ્રયત્નમાં સફળ નીરડે જે
 પડેના વિધિમાનરણને જે પદ્ધતિ તરીકે અપનાવી લઈએ તો ખામ
 નુકસાન થતું બધી જાય છે બધી જમે તે પદ્ધતિની આખ મીચી
 આશરો લઈએ તો જીવન હતું ન હતું બધી જાય છે સારુ શુ
 ખોટું જુ એ નહીં કરવામાં પણ વ્યવહારિક બુદ્ધિથી જરૂર પડે ।
 એ તે માનસી પસે હોય તો ખામ વધી નથી આવતો આપ.

શુદ્ધિ જ ને ખોટું રહે છે તે દોરે તો એમાં કોનો વાક દાવો ? આથી શુદ્ધિને ઠેકાણે ગંધીને વૃત્તિઓનું બિંદુબદ્ધ કરવું એ જ સફળતાની આવી છે.

વાસ્તવિકતાથી દૂર આગમનો વૃત્તિ જ માનવાને અશક્તિ ને નિરાશાવાદી બનાવે છે. દ્રાક્ષના વેનાને ન પહોંચી શકનાર શિયાળની માફક આખા વગર 'દ્રાક્ષ ખાટી છે' એમ કહેવું એ સમાજમાં ઘણા માણસો માટે નિયમ બની ગયો છે. જ્યાં સુધી મતન ખતથી કામ કરવાની ને પોતાની નબળાઈઓને રપટ રીતે સમજી એવું વૈજ્ઞાનિક રીતે પૃથક્કરણ કરી એ દૂર કરવાની વૃત્તિ નહીં ફળપ્રાપ્તિમાં સુધી માનવા ઉન્નતિ નહીં કરી શકે. આથી જ નિરાશ થયા વગર પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે. છંપેડના વડા પ્રધાન વીન્સ્ટન ચર્ચિલે, જર્મન વશકરે ફાસ કબજે લ્યું અને છંપેડ પર બોમ્બ ફેંક્યા, ત્યારે પણ ગમરાણા રિના એની એ આગમીની વિજયસૂચક 'V' ની મજા વડે બ્રિટિશ પ્રજાનું જોમ ટકાવી રાખ્યું હતું. એ જો વાસ્તવિકતાથી દૂર બાંધેલો હોત તો દુનિયાનું રાજકારણ આજે ક્યાં રહે રહેતું હોત ! આ દયાનંદ બનાવે છે કે

કોથ

ત્રિનાજાની સગારે ૬૫૫ પાનની મીઠી લહેર અનુલના ગાઢ નિદામા
મમ દોઢીએ ત્યારે કોઈ આપણ ખારણુ ખખડાવે કે આપણે જ
મમપસર જીવા માટે મોહવેલા એનાર્મની ધટડી વાગે તો એ સાબળો
મગજનો પારો કેવો બીચો ચડી જાય છે? એનું કારણ શું? આપણે
મસ્તરીતે બીધના દોઢીએ છીએ, કોઈ આપણી બીધમા ખનેન પહોચારો
એટલે આપણે દુઃખ થાય છે અને દુઃખની લાગણી કોથને જન્મ
આપે છે

એવું કહેવાય છે કે દરેક માનવીને નુખ આનંદ, સતીષ અને
ગમત ગમના હોય છે દુઃખ, દિનગીરી, અસતોષ, તિરસ્કાર પ્રત્યે તો
નાનવીમાત્રને અણુગમો હોય છે આપણો માણુસમાત્ર એના શરીર ને
મનને દુઃખ ન પહોચે એવું જ કામ કરવા પ્રેરાય છે ને દુઃખ બિપત્રે
એવું બધું જ કામ કરના અચકાય છે માનવીની આદિ અવસ્થા અને
અત્યાર સુધીની જેની પ્રગતિ આ સિદ્ધાન્તની પ્રતીતિ પામે છે

જનક લોકો એવું માને છે કે કોથનું હમેશ દમન કરવું જોઈએ
એટલે અક લોકોમાં પશુ છે કે કોઈના પર મુસોબાપત્રે ત્યારે એકથી
જ સુધીના આખા ગણના જેથી કોથ દનારી સમય પશુ એ વાત
માગી નથી જો માનવીની રોગગ્રામ પ્રવૃત્તિ માનવીને એનો મુદ્દામા

બનાવે છે. આથી આપણે—માનવો—ક્રોધના શુદ્ધામ છીએ, ક્રોધ આપણો શુદ્ધામ નથી.

ક્રોધ આપણા મનમાં સુદૃષ્ટાવસ્થામાં પડ્યો રહે છે અને એને બહુત યવાનાં યોગ્ય કારણો મળી રહેનાં એ ઝટ દર્ષને જાગી શકે છે આપણે કોઈ ગુસ્સે થયેલા માણસનું કાર્પનિક ચિત્ર દોરીએ:—ગુસ્સે થયેલો માણસ ધાંટા પાડીને બોલે છે, કોઈકે વખત તો એનો ધાંટો ફાટી જતો હોય છે, એની આંખો લાલ, પહોળી ને બીક લાગે એવી લાગે છે, એના પગ ધ્રજે છે અને એનું મગજ જરાબર કામ નથી કરતું, આથી એ પોતે શું બોલે છે, શું કરે છે એનું એના જાન નથી રહેતું. માનસશાસ્ત્રીઓ આ બધાં ચિહ્નોના કારણમાં એમ જણાવે છે કે માણસ ક્રોધી બને એટલે એના શરીરમાં રહેલી એડ્રીનલ ગ્રંથિમાંથી એડ્રીનલીન નામનો રસ ઝડપા માડે છે. આથી એ ઉશ્કેરાય છે અને આવેશની મનઃસ્થિતિમાં પોતાની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ કે શક્તિ અંગે બેધ્યાન બનીને નાદાનીલયુક્ત કાર્ય કરે છે. એના મગજની સમતુલ્યતા સાથે શારીરિક સમતુલ્યતા પણ જાગવડી એને માટે મુશ્કેલ બને છે.

તમા જે કે જે થયેનાં વ્યક્તિ આખા ધરો દોષો બનાવે છે એ પણ હકીકત છે આ હકીકતો નમનદાર એક નમ્ય બિપજાવે તંતુ દષ્ટાત જોઈએ એ વખત હાપખા ભાગ કામ કરતા એ માનવાને ગમે પોતાનો ઘેર પાલ કરતા અંક ફેરવુ કરતુ ખૂબ ધૂવાફવા થઈને એ ઘેર આ થો ને પત્ની ૧૨ દાન કાઢી પત્ની બિચારી દુખી થઈ જે ચિઠ્ઠી પડુ ખરી પરતુ પાતા વા આનીને કામ મે ન્યાયે એ એના બાગ ઉપર મુખે હાનગો બાગક પોતે પોતા પર પોતાનો રચાવ જમાના ગદ ? એવો મર્ક । જડ્યુ એટલે જે રમવાના રમકડાના કુચ્યા વરી દીસાસી ચાપી સગાગારી દીધુ આમ ફેરવો કોઈ બાગ મુખી પહેલ્યો સરુ હતુ ન મધ્ય નિર્ણય હતુ નહીં તો શુ યાવ એનો મ પના પડુ પો રમ / ઉ ૧ । કરે એનો છે ?

એક કંતુ નક્કો છે કે કોઈ એ માનસના મનની એ કેવળની ક્રિયા છે એ અમુક ખાસ સંજોગમાં એ ઉપન્ન થાય છે નાના બાગમથી માગીને ધર । ડોમા મુખો એ વ્યાપ્ત છે અ । સામાજિક જીવન સ્થિતિપૂર્વક જીવતા માટે ગોળી ખૂબ જરૂર છે કોઈ જેવો ભાવ દુનિયામાં ન કાય તા માતા અસ્થિઅદર એ મીજનને હેરાન કરતા જ રહેત આ એ હેરાનગતિમાંથી છુટવાનો કોઈ ઉપાય જ ન રહેત પ્રધાન પેના નામદેવના આ સાદુભાસના ઉપદેશ જેવો ઘાટ થાત અને નામને જમ મકરા મ પચિકો લાલેના પ્રકાર સહેલા પ થા એમ મનરાની પડુ એવી જ ગતિ થાત મારુ થયુ કે સાદુબાવાએ નામને કટિ મત લેમ । ફેફકારો જે આદેશ આપ્યો હતો નહીં તે નામદેવતાની તે ખૂરી દસા થઈ હોત ધરોખરી દુષ્ટ વ્યક્તિઓના ક્ષમા ભગવાન તો સતો જ નથી આ દયા વિષય જે ક્ષમા વડે દુહોને જીતતા એ મહાકપરુ કામ છે આ તથ્યો ભગવા । શ્રીકૃષ્ણ બ્રહ્મજ્ઞ સમજ્યા હતા આથી એમને મ્ય રિશુપ ન

વગેરે દુષ્ટ રાજ્યોને સીધા કરવા કોધનું અસ્ત્ર વાપરું. આમ કોધનું સામાજિક મહત્વ તો બધાંએ સ્વીકારવું જ રહ્યું.

સ્ત્રતામાં જતાં જતાં સામેથી આવતી એકાદ વ્યક્તિ આપણને વગર વાંકે, કાંઈપણ પૂછ્યાગાછ્યા વિના સડાક કરતો એક તમાચો ચોડી દે તો તમાચો ખાનાર વ્યક્તિએ ઈશ્વર પ્રિયત્વનો મિદ્ધાંત અપનાવવો કે એનો પ્રતિકાર કરવો એવો જટિલ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય ખરો. આ બંને માર્ગમાંથી કયો માર્ગ વધુ વ્યાવહારિક છે એ પણ નક્કી કરવું સહેજ અધરું છે. નીતિનાં બધાં સત્રો વ્યાવહારિક જ હોય છે ને માણસને પરિસ્થિતિને અનુલક્ષીને વર્તવાનો કોઈ હક્ક નથી એવું કાંઈ નથી. આથી સ્વરહાણ અર્થે અથવા બદલો લેવા ખાતર પણ વ્યક્તિ માર ખાઈને બેમી રહેવાનું કદી પસંદ નહીં કરે. આપણને જે વ્યક્તિ દુઃખી કરે છે એને દુઃખી કરવાની હઠ્ઠા આપણને થાય એમાં માનસ-માર્ગીય દષ્ટિએ કશું અભુગતું નથી. નાના બાળકને એની બહેન કે ભાઈ મારે તો એ રડે છે પરંતુ મારનાર ભાઈ કે બહેનને એની મા ખોટી ખોટી ત્રણચાર લપડાકો ચોડી દે તો બદલો લાંઘાનો સતોષ માણી રડતું બાળક ચૂપ થઈ જાય છે. આથી એમ કહી શકાય કે જેના ઉપર કોધ અડપો હોય એને હેરાન કરવાની શક્તિ પ્રકટી છે.

પ્રેમની જેમ ક્રોધ પણ આધજો હોય છે. પેલે ક્રોધવશ થઈને શું કરે છે ને એનું પરિણામ શું આવશે એની વ્યક્તિને એ વખતે જરાય પરવા નથી હોતી. આવે વખતે દુર્ગંધ વ્યક્તિ પણ સામી સમજળ વ્યક્તિની શક્તિનો પ્રિયાર કર્યો વગર સચકતની જેમ લડવા મંડી પડે છે એટલે કે ક્રોધ ધણીસાર માનવાને જળ આપે છે. સીતાનું દરહા કરનાર રાવણને જદ્દ જટાયુએ બેમો ત્યારે એના જર્જરિત શરીરમાં ભયંકર ક્રોધ પ્રગટ્યો ને પરિણામે ખૂન એનનવતો બની રાવણ પર તૂટી પડ્યો ધણીસાર નજળા આધાના માનવી પણ ક્રોધવશ થાય

ત્યારે ગમે તેના પડેનારી પડે શક છે કેઈ અનુભવ ન માન્ય
કોનેરામાં આંખોમાં માન્યોની કાંઈ પડે માથે બીડા ન મરે ન
નર છે આંખો કોમાં આંખો નરે તમે સમાવેલા છે

કુસો રાત્રીની વાતિ તામી કિંતો રાત્રીનો દા
વનાનો મસ્તક મેં છે તેને નામી નામિતી ગીતના તા તા પડે પડે
મારી માગે ૧ ૬ પગલાપ કા છે એને ઘસીયા કોધની ગર્જા ૧૧
સામા માગુસો ભવા માટે પૂગની રાડે છે રાત્રી કેમને કેઈ
અભિમા ૧ માનરોના અભિમાનના ચૂગ કરના માટે જ કોધ કરવામાં
આવે છે અભિમા ૧ માગુમનુ ગાથ ન એના અપમા ૧ ૧ ૧ રામા
આવે છે ને ત્યાં રાત્રી એ અભિમા નગમશેષ બની વ્યવ છે કોના
આધેશ છે એ તો માથે લેતું કોધી અભિમાને એવો દિવાર કરના
તક કે કુરસા નરે માગી કે જે માણુને દુષ્ટ પડે ચાલુ ૧
એ ૧ એમ કળાનો કળોડો મોડે કે નથી નાથો નર ના ૧ બાગકા
લીચકા કે ખાનના પર્યાય પડે જતા ખાનપાને માટે છે આગામ્ય ને
કૂટનોતિને પડે માગી માગી કરેની તો બાગકાનુ તો બનુ પૂડુ ૧
એ વધન એ લખ ૧ ૧ પોતાની મામ જલો હતો રસ્તામાં દર્શના
અભિમા એને વાગી આંખો એ ફરે ૧ ૧ ઠોડ પર ચીરો ૧ ૧
કળાકથો કોના ન છાંયે લઈ આગે અગે મળ્યાં દર્શો ઉખા ૧
ઉખાગન દે ૧ ૧ માગ્યો પડે અમા ૧ ૧ રે ૧ લાગ્યો નેથી ફરીયા
દૂધો લીગી ન રો ૧ રસ્તાન પડે પડે ના વ્યારે કોનાસાનુ રેરનીગ હતું
અગે બીના કોનાસ મળના હતા ત્યારે વળી ગળીએ સગડી ન
સગડો એટલે કટાળની ને કોનાસ પર રાત્રીમાં મળીમા પાલી
રોડે કે એને લેસથી પગની આવેસમાં ગળી જતી પરદેસથી ની
મુનાકાને આવે ૧ ૧ મુનાકાએ ગેરા જ ૧ ૧ રોડે રખુ ૧
નેએ રસ્તામાં કેસ રાગના ૧ ૧ જતા ના એ પથર ૧ ૧ ચૂર ૧ ૧
આગળ વધન આવી ૧ ૧ ગિતિ ઉ ૧ ૧ ચાલુ માન્ય કોના

મનોવિકારની પ્રમળતા હતી. અને તેથી જ સમસ્ત આત્મો પણ આળસ જેવા નાદાન બની જતા.

દયા, ભાવના, વિચાર ને ઈચ્છા કરતાં ક્રોધનો મનોવિકાર બહુ ઝડપી માનનામા આવે છે. ક્યારેક એ દયાની સાથે ગાદરીતે સંકળાઈ જાય છે તો ક્યારેક ધૂણા સાથે. કોઈ દુષ્ટ બલિયારી, રસ્તે જતી સ્ત્રી પર બળાત્કાર કરે, તમને એ સ્ત્રીની ચીસો સાંભળીને એના પર દયા આવે અને દયાથી પ્રેરાઈને તમે પેલા જુલમી પ્રત્યે ક્રોધી બનીને હુમલો કરો એમાં ક્રોધ કરતાં દયા મુખ્ય કારણભૂત ભાવના ગણાય. ક્રોધનો ઉદય ન થયો હોય તો માત્ર દયા નકામી જાય એમાં કોઈ શંકા નથી, આમળા યશ તો દયાને ફાળે જ જાય ને ?

ક્રોધનો ઉદય થનાવેત માનવીના મનની શાંતિ ખળખળી જઈ છે. આથી જ ધર્મપરાયણ સાધુમહારાજો ક્રોધના દમનનો ઉપદેશ આપે છે. ક્રોધનું દમન સ્વાર્થી લોકો, ઠગો, તીર્થસ્થળોના ગૌરમહારાજો ને લાચાર જીવન જીવતા માનવીઓ ખૂબ સફળતાપૂર્વક કરતા જોનામા આવે છે એમને આપણે ગમે તેવા કડના શબ્દો ચલણાવીએ છતાંય એ લોકોને કોઈ લાગતું નથી ને સરસ્વતીદેવીની મિદાસથી તેઓ આપણને જનાળ વાળે છે. આવી વ્યક્તિઓનો ક્રોધદમનનો પ્રયોગ એ ધાર્મિક કે નૈતિક ભદ્રેષુ ન ગણાય. પરંતુ પરિસ્થિતિને વશ પતીને આવવાની તૃપ્તિ મળાય, એકાદિસમા અમયદ્વારની ગમે તેવી ગાળ ગળી જનાર કારકુન ધેર જરીના હગડાને લેશ માત્ર સહી લેતો નથી. કારણ કે એક સ્થળે એ લાચાર છે, જ્યારે બીજે સ્થળે માનિત છે.

ક્રોધ માનવીની મુખમુકાને તગ ને જોડાળ ફગી મૂકે છે ને ૨૫ થાં માનવી ગુપ્તે થાય ત્યારે ખૂબ સુંદર લાગનાં હોય છે આપણા વડાપ્રધાન પડિત નેહરુ વાતવાતમાં ગુપ્તે ચર્ચિત્ત છે, પરંતુ એ વખતે એમનું વ્યક્તિત્વ કેવું મોઢક લાગે છે ! પારકાનું દુઃખ જોઈને

જે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય અને એનું દુઃખ નિરાગ્યા માનવી જે પમયોં
 લે એ આત્મિક ક્રોધ કહેવાય અને આથી જ એનું સૌન્દર્ય કાંઈ એવ
 હોય કૌચપનીના વધ પ્રસંગે આદિકરિ વામિણીના દૃશ્યમા જે
 ક્રોધ ઉત્પન્ન થો તે આત્મિક કહેવાય અને તેથી જ એમાથી મદાકાલુ
 સૌન્દર્ય જન્મી શક્યું એમાં પ્રાણીમાત્રના દુઃખ પ્રત્યે એક વિશેષ
 પ્રકારની સહાનુભૂતિ હતી આથી એનું સૌન્દર્ય વિશેષ રૂપ લઈ
 શક્યું રાવણના જુથમોમાથી પ્રભવે મુક્ત કરવા માટે ઉપજેલા રામનો
 કાળાગ્નિ પગ સૌન્દર્યમય જ કહેવાય જ્યાં દયા ને દામા માટે તરુન
 જગ્યા નથી ગંદગી ત્યાંથી જ સાચા ક્રોધનો ઉદય થાય છે

વેર અને ક્રોધ નુકસાને પનુ ખાસ અતર નથી. ક્રોધ જલદી વ્યક્ત
 થઈ જતા દૃશ્ય ખાખો થાય છે વેર દૃશ્યમા વધુ રખત મુધી દો
 છે અને જ્યાર બદાર પ્રગટે છે ત્યારે જલજામુખીની જેમ લખૂકે છે
 ને આખી વ્યક્તિને ખેદાનખેદાન કરી નાખે છે ક્રોધ જેવો ઉપજે છે
 એવો જ બદાર વ્યક્ત થતા ક્રોધી વ્યક્તિને વિચાર કગવાનો કે મોજ-
 નાઓ ધડવાનો તક નથી મળતી જ્યારે વેરને બહુ જ સમરડો મળે
 છે આથી વેર બહુ ભય કર મણી શકાય માનમશાન્તિઓએ એક
 પરાયર હર્ષ છે કે જે હવેને ધારણાગતિ (સિદ્ધાન્તમાત્ર) હોય
 છે—એટલે જે છોડે પાછા અનુભવેને યાદ ગળી શકે છે—તેમના
 મનમા વેર નિરામ કરી શકે છે આથી બાળકો ને પ્રાણીઓને કાંઈ
 માથે વેર નથી હોતું મિયાદી ઉત્તરને મારે છે એની પાછળ વેર કરતાં
 અમળા ગિજરિયા કાગળુમન હોય છે બાળકો આથી જ ક્રોધવશ થઈને
 પાનાને મારનાર માનાની સોડમા તુગ્ત લખાઈ શકે છે

ક્રોધનું એક પ્રાથમિક રૂપ જડગમ છે એમા માનમારીની સલા
 પના જ નથી ગંદગી બાગમશ્ટ એ પગ માનસિક દુર્બળતા તો છે જ
 વ્ની આથી જે ધરડાઓ ને ગેનીઓમા વધુ લેવામા આવે છે.

જ્યારે કાઈ નીપજ્યો નહીં એવું લાગે છે ત્યારે વ્યક્તિ પોતાની જાત પરનો કટાણો વ્યક્ત કરવા માટે એકાતમા બડમડ્યા કરે છે અથવા માથા ફેટે છે જો કે પોતે માથા ફટશે એની કાઈને પડા છે એવું જાણ્યા પછી જ ઘણી સ્ત્રીઓ આવું કરતી હોય છે. જોનારને આમાં મૂર્ખતા લાગે પણ મૂર્ખાંમી જેવું કાઈ હોતું નથી.

દ્વેષમા ક્રોધ એ એક આનસિક વિપમ્તા સચનતાર મનોભાવ છે. ક્રોધી વ્યક્તિથી સૌ કાઈ બીજો છે ને એનો 'પારો જાયો ગયો છે' કહી સૌ એનાથી દૂર ભાગે છે ક્રોધી વ્યક્તિએને સમાજદ્રોહી બનના વાર નથી લાગતી આથી ક્રોધના રોગમાથી મુક્ત થવા માટે શું કરવું જોઈએ એ વિચારવું રહ્યું જેના પર ક્રોધ જપજ્યો હોય એના માનસનું ને ગર્વનું રેસેયણું કરવાની ટેવ, પોતાને સામાની સ્થિતિમા મૂકીને વિચારનાનો ચત્ત, દરેક પ્રશ્ન પરત્વે સંકાનુભૂતિપૂર્વક જેવાની તત્પરતા, શાંતરીતિ તાપ કરવાંની આદત અને સમાજના દ્વિષિત અથવા પ્રયે નિશાન દષ્ટિ જનવાનો પત્ત ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવવામા સંકાયજૂન નીડરો આક્રી ક્રોધનું દમન કરે 'કે' ક્રોધ કરો એ પાપ છે' એવા સૂતો શાળામા મદિરમા દીગાડવાથી એને જીતવો સહેલો નહીં અને કામને જીતવારા વીરલા ક્રોધને નથી જીતી શકતા એવું સમજા દષ્ટાત મદિરોના બનેક મહત્તે પૃતુ પાડે છે.

આથી આમાજિક જીવન કેમ જીવવું એ સીખરનારા શિવજી ઉપર ભારિના નાગરિકોમા સલામતી સાલસતા ને નમ્રતા કેળવનાની જવાબદારી છે આપણા શાળાધિપતિઓ, માળાપો, લોકનેતાઓ ને અમલદારો જીવનમા નમ્રતા ઉતારે તો ક્રોધ નિવારના માટે યોગ્ય સામાજિક વાતાવરણ સર્જી શકાય પરંતુ એ માટે તો આખાય સમાજે પુરુષાર્થ દેવો પડશે. ધાર્મિક ઉપદેશો દ્વારા આ પ્રશ્ન કવ નીચે ચર્ચા રાખે.

•

શરમાગ નૃપિના મા મોતે માનસસાઓએ અ તર્કદો (1) (2
 Jant) નામ આ । છે શરમાગપત્ની પાળ્ય એ ૦ અગત કાર
 હોય છે ૧ ૫ । મુલેનો એ બીજા ધાર છે કે એ મ ૩ ઉ ૦
 શરમાગ માણસ જ્યાં લોકને ૧થી આવી જ એના અ માનિ ૦ દ્રવ્ય
 નમા સન્નિધીતા એ ૦ વન ૦ ૧ રોધ ના ૦ ૭ અ માન્ય ૦
 શરમાગપત્નિ મુખ્ય મારજ રાધનારે વ્યક્તિ ॥ બા ૫ ૧ ૧ ૧ ૧

કરવું જરૂરી છે. ખાળપણનો એકાદ કમનસીબ પ્રમંગ શરમના ઉલ્લસ માટે જવાબદાર હોય છે. આથી મોટપણમાં એ ભાવનાના વિકાસને તીવ્ર એવી સ્થિતિ સ્વસ્થ વગરની અને ટૂંકી દૃષ્ટિવાળી વ્યક્તિ ને થાય છે. રિધોને દૂર કરવાનું કામ અવરું બને છે.

આપને 'વ્યક્તિય'ના લેખમાં આચક્ષી (Eidiot) વ્યક્તિઓ વિશે વાન કરી હતી. આવા માણસો અન્યથાની સાથે હળનાં ને છદનમાં અક્રિય બનનાં અચકાના નથી, બલકે એમને તે ટોળામાં રહેવું જ વધુ ગમતું હોય છે. એનાથી ગ્રેવટું આંતર્યક્ષી માણસોને મમાવવામાં રુચિ નથી, એમને તે પોતાના એકાદ-બે શોખોમાં રમ્યા-પર્યા રહેવું ગમે છે; કદાચ પોતાના એકાદ-બે મિત્રો ટોળાં કરતાં તેમને વધુ ગમે છે. આવી વ્યક્તિઓ નિષ્ફળ છવન જ હોય છે એવું કાઈ નથી; પણ તેમને શાંતિમય વાતાવરણમાં અને વિચારોમાં મન રહેવું ગમે છે. આવા માણસો સન્મસીબ હોય છે.

વધારે સુખીયત ત્યારે નથી થાય છે ત્યારે આવા લોકો એવું વિચારે છે કે જો એમણે ગમ્મ હોડની હોય તો જે જાનના છવનનો એમને કંટાળો છે એવું છવન એમણે છવવું—ટોળામાં ભમવું, ખૂબ મિત્રો કરવા અને ગરબડિયા વાતાવરણમાં ધૂમવું. પણ આ માન્યતા સાચી નથી. એમાં માનમશાસ્ત્રીય સ્વ નથી માનવીને પસંદ આવતું હોય એવું જ વાતાવરણ તેને મળવું જોઈએ, કોઈપણ જાતની જ્યાઝ-જરૂની માનમશાસ્ત્રનું ખૂન કનારી પ્રાપ્તિ છે એ નક્કી છે.

આમ જ્યાં જ્યાં જાન માણસો શરમાળ નથી પાનું હોતા. શરમાળ માણસોના દિવમાં અગાત લય નિરાન કરે છે તેથી તે લોકો મિત્રોમાં લગ્નો શક્તા નથી. વળી શરમાળ માણસોને પોતાની નિંદાગી એકાકી અને દુઃખો પણ ભાગે છે. આવું હોયોકે સીકારવું તેમને ગમતું નથી, આથી તેઓ પોતાને એકાંત ગમે છે એવો શ્રોંગ રચે છે, ત્યારે અંદરના એવું માને છે કે જમાજ તેમને પિછાડે છે ને

છે આં એ, નમુનામયિયા બે મ અને છે મિલ્કિ એને દેદિયાં નેની
શિક્ષા પ્રિય બના શક છે, મિલ્કિ એને હમે । પાદ રાખે છે પાંચામે
માળાના મિલ્કિઓએ ઉપેના એની રાખી એને ભવનીન બનાવે છે,
તે તેનો અટ્ટો રહેવા પ્રેરાય છે પોતે પોતાની પ્રિયારે ને નમા
જ્યાં હુ ભાગે છે એને પ્રસાના બે । પદો મહેનાં માર્ગ મળતુ
નવાં દુખનાં સ્મૃતિ એને કારી ખાત છે એનુ માનસ વિદ્યત ખો છે
મેં જાનની સરમ એના મનમા પ્રવેશે છે ખો સમવા સ્થાથે સગરા
૫૧ નિનાના રામ્તો નથો લોમ એને પ્રાથો અનડો અંતુર્જન
માને છે એનામાથી દિમન અને આસાનાં બોસરી વ્યવ છે હરન
એં જામખ ભાસે છે અને પોતાની દા પોતે જ ખાત છે ।

આવો સ્મિના વતનમા એ પ્રમત્તની ફરિતા પ્રવેશે ।
અકારની દુનિયા સાથે એને ઓનપ્રોત થતુ છે પલ્લ ધર્મ રામ્તો નથ
આથો તે નિરાયા અનુભવે છે તે હમેસ એનુ વિચાર છે કે આશુ
અનુના લોકો તેની તપાસ રાખે છે ૫૧ તેના દીકા ૫૨ માં
ન । મોજુ ૫૩ નારે વાસ્તવિક દુનિયામા આવુ હોતુ નથો એ તે
એના માના તરંગો જ દોષ ૫૪ એ વ્યક્તિએ એ એના પેશો
પ્રાગ દા થા છે જે ૫૫ તાનો ૧૦૦મી વાગઠિ ૫૬ દુનિયાથો કદાગી
૫૭ કાલો આ રસપ્રસવ વતમાન ૫૮ ૫૯ ની ૬૦ ત મહેતો
૬૧ હરન શાનિનો ૬૨ પુ જાઈએ ૬૩ પિ ૬૪ જાનની ઉપરથી ૬૫ ચિતાને
તમા રવા ૬૬ આપત વગ્રખરા દુખો આરો પોને ઊભા મેના
૬૭ મન જ દોષ છે આથો મકિનુ માય મળીને આશાઓ મેલવી
૬૮ થી ૬૯ થયે વરે જ ૭૦ ૭૧ ૭૨ ૭૩ ૭૪ ૭૫ ૭૬ ૭૭ ૭૮ ૭૯ ૮૦ ૮૧ ૮૨ ૮૩ ૮૪ ૮૫ ૮૬ ૮૭ ૮૮ ૮૯ ૯૦ ૯૧ ૯૨ ૯૩ ૯૪ ૯૫ ૯૬ ૯૭ ૯૮ ૯૯ ૧૦૦

સમગ્રો ઉદ્ધાર મ્યાર આગમ સમદમા સ્થાપી તક ન
મ ૧૧ લીપે પલ્લ થત છે આવુ હમેસ નથી અનુ પલ્લ કમિન
ને ૧૨ ૧૩ ૧૪ ૧૫ ૧૬ ૧૭ ૧૮ ૧૯ ૨૦ ૨૧ ૨૨ ૨૩ ૨૪ ૨૫ ૨૬ ૨૭ ૨૮ ૨૯ ૩૦ ૩૧ ૩૨ ૩૩ ૩૪ ૩૫ ૩૬ ૩૭ ૩૮ ૩૯ ૪૦ ૪૧ ૪૨ ૪૩ ૪૪ ૪૫ ૪૬ ૪૭ ૪૮ ૪૯ ૫૦ ૫૧ ૫૨ ૫૩ ૫૪ ૫૫ ૫૬ ૫૭ ૫૮ ૫૯ ૬૦ ૬૧ ૬૨ ૬૩ ૬૪ ૬૫ ૬૬ ૬૭ ૬૮ ૬૯ ૭૦ ૭૧ ૭૨ ૭૩ ૭૪ ૭૫ ૭૬ ૭૭ ૭૮ ૭૯ ૮૦ ૮૧ ૮૨ ૮૩ ૮૪ ૮૫ ૮૬ ૮૭ ૮૮ ૮૯ ૯૦ ૯૧ ૯૨ ૯૩ ૯૪ ૯૫ ૯૬ ૯૭ ૯૮ ૯૯ ૧૦૦

હોય છે આના બાળકના માતાપિતાએ આજુમાજુનું વાતાવરણ મિતવસાર બનાવવું જરૂરી છે મદિરો-મઝિદો આ રીતે સામાજિક વાતાવરણ સર્જનારા સફળ સાધનો હોવાય સસ્કારમંડળો, બાનામ મદિરો, અને રાજકીય સંસ્થાઓને આ નવા જમાના માટેના નવા સાધનો કહી શકાન જેમના અહ્વાસથી બાળક શિસ્તપાલનમાં પ્રવેશી અને અને મગનાવડું પણ બને

કેટલીકવાર આજુમાજુના સળવીઓ બાળક નાનું હોય ત્યારથી મમ્મક સારા-નરસા સૂચો (Sugghoshan) કરતા હોય છે જે બાળક હોશિયાર હોય, તો પણ એમની દૃષ્ટિ પ્રમાણે એ લોકો અને ઠોઠ' કહીને ચીડારાના આથી બાળકના મનમાં એવું હમ્મનું કે પોતે ઠોઠ છે એવું જ શરમની બામતમાં જે પાડોશીઓ બાળકને તણ, મિત્રાકર્ષક છે એવું વાતના મ્ત્રા કહે તો એનામાં શરમ વિચારની જ આવી આરા મચતો બાળકના મનમાં પડે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું

રામભાષ્ય માણસના મો પૃથ્વી જ બાર તુલ્યતા માણસ પડે જ વ્યક્તિએ શું કરવું જોઈએ અને એ શું કરના જોઈએ એ બે બે વ્યક્તિના મનમાં ગૂંચવણ ઉત્પન્ન કરે છે એક સાત ઠંડી રાત્રિએ આપણી પાંખે બેસીને પુસ્તક વાંચવાનું મન થાય અને એ જ વખતે આ સમામાં આપણી છાત્રી અનિનાય ગંગાતી હોય ત્યારે મન મોથા ખાય છે આથી મગજ ગડમથલમાં પડે છે ન જ જવું હોય તો સલામ મન અને બહાના શોધવા મઠી પડે છે બહાના પણ આપણને આયા લાગે છે રામભાષ્ય માણસને જ્યારે હારામગરાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે તેઓ પોતાના પ્રયે એનાય બને છે અને નાનીટી વગર તેમનું ધ્યાન એથી રાખે છે આને લીધે મનની લાગણીઓને વડા વ્યક્ત કરવાનો પૂરતો સમય અજાન મનને મળી ગયે છે, જેને રીધે શારીરિક ચિદ્ધો મો પૃથ્વી છે |

અન્યાય વ્યક્તિમાં વારવાર યંત્રામાં આતુ' વિદ્યુત્તેજીયનપત્ર
 છે: જેનું કારણ સાર્વત્રિક નથી, માનસિક છે જેને વ્યક્તિઓમાં
 ભવતાં એ ગામનો તેના નેના પણ પ્રજ્વળા માટે છે તે તે જોમાન બની
 જાય છે આવી રીતે પ્રજ્વળા માળુએ વારવાર માદા પણ પડી જાય
 છે પરંતુ આ જાનનજનો ઉત્ક્રાંતિ ગભાજ પ્રત્યે લુપ્તમાં પળિખે છે
 પ્રજ્વળી, મો લાન થઈજનુ, ચક્ર આપણા એ જાની બિલાએનું કારણ
 આનરિક હોય છે

આ શબ્દ મામે ઝખમરા માટે વ્યક્તિએ તા ઉપાયો લેવા એ
 પ્રથમ વિચાર વચ્ચે રહેતો નથી. જોથી પહેલાં તે જાનન બનીને જાય
 દૂર જમાડવાની જરૂર છે 'લોકોથી ગભરાતા વચ્ચે, વળપણ દીનતામાન
 જાનનમાં વચ્ચે આત્મચિન્તાનું બનીને સમાજમાં નયવાદવાની જરૂર
 છે સરમના બાજુ અને આતરિક ચિદો પ્રતે વચ્ચે આન નહ
 આપીએ તો જ તે જોડા થઈ જશે પોતાપણની ભાવના પ્રતિ
 જોધ્યાન બનીએ અને 'હુ', મારી મનરો 'એના વિચારો કરવા
 છોડી દઈએ તો જ સરમના બાજુ નિહોળી પચ્ચાથી મુખ થયાર
 સરમાગ વ્યક્તિએ કેવલાંક આમાન્ય બને કનની લેાય છે, જેમાથ
 પ્રતિ મુખ્ય છે —

(૧) તેઓ જોગખીનાઓ અને મિત્રો વચ્ચે જોડાગો કરે છે
 (૨) જેટલાં પરિચિત વ્યક્તિઓ એમને મળે તેટલાં વધી જ એમન
 પસંદ કરે અને એમનામાં રસ લે એનું એ કષ્ટ છે (૩) જ્યારે
 તેઓ દુખી હોય ત્યારે એમ નાદે છે કે બસ જ તેમના પ્રત્યે
 સદાનુમતિ દર્શાવે મોટે ભાગે વચ્ચે માણસો વધુપ ના લાજથીરસ
 હોય ૦ આમાં પોતાના લક્ષણો ગુણો હોય એની વિરુદ્ધ કાઈ
 સાબર એટલે એમ સ્વીકારી લે છે કે લોકો એમને ધિક્કારે છે અને
 પોતે બીજાને જોડુ લાગે એનું કાઈ કષ્ટ દરો એટલું કમનસુબ જરૂરી છે
 કે સરમાગ માણસો જ વધુ સ, સ્વીકાર્ય છે. વિરેકથીના એ પણ તેમને
 મુખ્ય ગુણ હોય છે

જો તમે શરમાળ હો તો કોઈપણ જાતના ભ્રમ કે પુરઝિકમાં ઘસડાયા વગર દરેક વસ્તુને તટસ્થરીતે તપાસવાની ટેવ પાડો. આમાન્ય ઓળખીતાઓ કે દેખાવાની ન્યમિત્તોને તમારા પ્રત્યે ગ્રીડી લાગણી કે જીડો તિન્નકાગ જુવાનો મંભર નથો. એવા માણસો તમારી સાથે રમશે, કામ કરશે, મજા-મિનોદમાં માથ આપશે પણ એમને તમે નિત્ર માનવાની બધ ઝાપિ ન કરો. એમણે તો દુનિયા આપો, તમારી માથ હમને, રડો તો નાઈ સામુય ની જુએ' આ સ્ત્રીકૃત સ્ત્રીકારનામાં આવે કે ન આવે તો પણ એ સત્ય છે.

દરેક વ્યક્તિ નાચેનો ન મધ માચરવામાં સિગ્ન અને ચાવાકીની જરૂર પડે એ વધારે મનામની એમાં છે કે તમે કાઈની પાસેથી મમતાની આવા ન રાખશો. આમાનિજ્ઞતાની છન્ડ એક કુદન્તી અને આરી છન્ડા છે અને કાઈનેય અગ્રિય થયા વગર એને મગી મહેલુ કપડુ છે. આથી રોગિદા કામકાજ, રમ અને ગ્રાખનો વિચાર વધારીએ તો આજુબાજુના નજીકના ઉપર આધાર મખવાનો વખત ન આવે. નગી સપર્કમાં આવતા વ્યક્તિઓ જેવી હોર તેવી સ્વીકારી લેવી.

છે જાતી। અજ્ઞાનના (SLEEP-CONSCIOUSNESS) નામ ના દળના કરનામાં મુખ્યત્વે આપના વધુ જગાના દાણ જે આપના સજાગમાં ઓકરા-મોઝગીઓને છુટથી દગા-મગવા દેવામાં નથી મારના વળી આપનામાં ધમ્મુ વાનાવ જુ પજ એો માન જવાન। આપ છે જો એક વ્યક્તિની માતા ઘરમાં પ્રધાન રહ્યા। બોગવતી હાર તો એ વ્યક્તિ આગો સાથે દગા-મગના સ કાય અનુતરની ત્રી એનાથી જોનુ એને પુરુષ ત્રી ઉપર આધિપત્ય બોગવતો દાણ તો હામરી પુરુષ સાથે મગના સ કાયારાની આનો પ્રથમ દાખનો એ આરે ૪૫ની મિશરીનો છે દિન્દીની પરીમાના એ ૩ મા જુવધા એ મોનનો નખા વિદ્યાર્થીઓના આરગમાં આવી ગયો પેરી બહેન તો એ આરમાં જતા જ ગમરા। ત્યા નરુ માં એમી એકચિત્તે પ્રમુખત લખરાની સાત જ મ્યા રૂબી ૨ જાલુ ૫ જુ લપામના વરણાયુ ૩ તેો ધગમાંથી એો મનાઈ ૨ મદનો કે તેો ઓ આય દો જુનેવકે પગ ન મેસુ

| રામ। નિરાજનિ આપરા માં રામમાં રમિગોએ મારા મિત્રો પમ ૨ મના કોષ્ટિનુ જન ॥ આયની અરેશ રાખની નહી અને અમક જન ॥ વિચારા નાટે મનમે દશાવના નપૂર્ગ છ રાખની મિત્રો-મિત્રો વચે નમાન રોખો દોરા જરૂરી છે એમનધા બને તેના દ લાગુ ધગમાં એક ન દોય ત્રાગ મિત્રો મામાદોનને મિત્ર માનીને એની માથે વાનવોન રવા ધરમાં એકાદ પ્રાણ પાલ્યું રહતો એની સાથે જોનવુ તદુગત એરોપેન બનારના મેન પા રા દિગિટા એમી કરના એ ના નૃત્ય શીખવ લખનુ-વાચનુ, રાજનીતિમાં સક્રિય ૧ નો અને શરૂના Cછોડના વિકાસમાં જી ૧૧૧ પુ આથી રોમો નિરાજ બનમે દષ્ટિ નથી જાતે અને એમકીપણુ ૬ મને રૂડી શરમ ॥ જમરો ૨

સંકેત



બસમાં કોઈ પરપુરુષ બેઠેલા હોય એવી એક પર બેસતી વખતે.
 સ્ત્રીને અથવા પરસ્ત્રી સાથે બેસતાં પુરુષને, નમસ્તે કહેવા ટેવાયેલી.
 ભારતીય સ્ત્રીઓને હસ્તધૂનન કરતી વખતે, અભાગ્યુ વ્યક્તિને મળવા
 જતી વખતે, ગ્રેમી યુગલને પહેલીવાર બહેરમાં ફરતી વખતે જે ભાતની
 ભાવનાનો અનુભવ થાય છે તેને આપણે ‘સંકેત’નું નામ વિનાસંકેત
 આપી શકીએ. દુનિયાની કોઈપણ વ્યક્તિ એવી નહીં હોય જેણે એકાદ
 વખત પણ સંકેત નહીં અનુભવ્યો હોય. આ સંકેત એટલે શું ?
 એના ઉદભવનું કારણ શું ? એ ક્રિયાને કેવી ક્રિયા કહેવાય ? એમાંથી
 મુક્ત થવાનો ઉપાય શું ? એવા અનેક પ્રશ્નો મનમાં જાડે છે.

સાનતત્ત્વ પદ્ધતિ (Sympathetic nervous system) કેન્દ્રીય
 સાનતત્ત્વ પદ્ધતિમાં મગ / મે. સ્ત્રુ. નો હીસ્સા તાગ ॥ જે પી
 જેમ પ્રસરતા નાનતુઓના ભાગે થાય છે. અને તેમનું માર
 મા જગતી ઇચ્છા પણ મનમાં છે. જ્યારે સ્વાસ્થ્યક નાનતત્ત્વ પદ્ધતિને
 આધારે સર્ગીની કામ કરાવે છે અને તે આ () ઇચ્છાએ કે ન
 ઇચ્છાએ તે પદ્ધતિ આપે. આમો-કામો બે વારે પડે મના નથી
 લેા. તે કદરુ દેખે મના નથી. આ પાનનામાં પણ અનંત રીત
 આપ્યા જ જગતી હોય. જે મારે સ્ત્રુની ની માત્ર પર અનુભવ
 સાનતત્ત્વ પદ્ધતિ ॥ કેન્દ્રો રહે ॥ હોય છે ને મગ સ્ત્રી રત્ન રીતે આ
 કેન્દ્રો કામ કરી રહે છે તરીરતાઓએ એમ મહં છે કે મ. આ જેની
 માનવશુભ નિર્માણતાઓનો આધાર આ મ. લુનતત્ત્વ પદ્ધતિને લી
 મા. હોના અહેમ પણ થાય છે

આપનો જ્યારે બીક ના. છે ત્યારે કીમ પડી જઈને છીએ
 ને સ. કામ અનુભવી વખતે મો. પણ પોની તત્વગત મોડે છે એનું
 મારણ દેનાનિકા એવું જાણે છે. ક. લયમાં આપને ભાસનાં દનારી
 છીએ કોઈ આપમાં કૂચતા પણ ને દનારને અવાજ અમીત નાર
 એની તોફારી ગાળતા રોઈએ. એ આરી લેલી ॥ પાન સાક. ॥
 બની જાય છે ત્યારે મ. કામ અનુભવી વખતે લોનીના પાનો કિસ
 શીત બને છે અને મનમાં અનુભવાતી ભાસના બધાર તારિભવ પાને
 છે સ. કામસીન વ્યક્તિ પોતાના મ. કામ કોઈ સમી. ॥ ના. એવા
 તોફારી થી રાખતી. થી રાખી રાખી એનું ચોક્કસ છે. ક. બીજી
 શારીરિક ક્રિયાઓની જેમ સ. કામની મિસ. ૫. એક તુ રતી કિસ. જે

કેન્દ્રીક વ્યક્તિઓ પોને હોય એના રતા વધુ સુખ દખાવના
 પ્રયત્ન કરે છે. સ. કામસીન વ્યક્તિઓ સમાજની જે ચાર મુખ્ય વ્યક્તિ
 એનું ધ્યાન પોતાના ત. ક. ખેડાય એની મગ. જેની હોય છે
 કુદરતના બંધ બંધોમાં જતીન આપે. નુ બધા બ. મારગર નીરો

છે. સંકેતનું મુખ્ય કારણ આધુનિક માનસશાસ્ત્રી કોએ (Coupe) જાતીય-સમાનતા (Ser Consciousness) સૂચવે છે. બાળપણથી ઘરના વાતાવરણને લીધે બાળકોમાં આ જનની સમાનતા પ્રવેશી જાય છે એને લીધે સંકેત ઊપજે છે. આપણા સમાજમાં છોકરીમાં નાનપણથી જ આ જનની લાવના દાખલ કરવા મોટેરાં મથતાં પણ હોય છે. છોકરીની છાત્ર છુટ્ટી હોય, બહુ મળતાવડો સ્વભાવ હોય અને કોઈપણ યુવક સાથે એ વિના સંકેતે બોલી શકતી હોય તો આપણો સમાજ તેને નહક્ટ કહે છે. જ્યારે માનસશાસ્ત્ર એને સંકેતરૂપી—નિર્બળતારૂપી મુક્ત વ્યક્તિ તરીકે ગણખાવે છે.

જ્યાં સહશિક્ષણ ન અપાતું હોય ત્યાં યુવક ને યુવતી એટલાં સંકેતરૂપી જની જાય છે કે એકબીજાં સાથે વાત કરતાં એમના પગ કાઢે છે તે તેમની નજર આજુબાજુનું કોઈ જોઈ ન જાય એટલા માટે કરતી ને કરતી દેખાય છે. હવે સહશિક્ષણ સામાન્ય વસ્તુ બની છે; છતાં કેટલેક દેશો શાળાના અધિકારીઓનો એવો કડક નિયમ હોય છે કે કોઈ યુવકે કોઈપણ યુવતી સાથે—પછી ભલે તે તેની સગી બહેન હોય—ન બોલવું. આવા નિયમોનાં કુદરતે બંધનો તેમને બોલતાં, પરસ્પર હાજનાંમળતાં અટકાવે છે, પણ સાથે સાથે જાતીય સમાનતાનું જેર ધીજ સ્વરૂપે કુમળાં મગજોમાં દાખલ કરના જાય છે. આ અંગે એક દૃષ્ટાંત આપું. ઐતિહાસિક વિસ્તારની એક સોસાયટીમાંથી બે કિશોરો ને એક કિશોરી એક જ શાળામાં ભણવા જાય છે; પરંતુ ત્રણેયને મૂકવા જ્યાં માટે જુદી મોટરો જાય છે; કારણ કે બે કિશોરોને કિશોરી સાથે શાળામાં જતાં શરમ આવે છે. વળી એક કિશોરને તો પોતાની મમ્મી મોટર ચલાવીને શાળામાં મૂકવા આવે એ પણ ગમતું નથી; આથી જે દિવસે મમ્મી શાળામાં મૂકવા આવે એ દિવસે એ અડધું રસ્તે જ ઊતરી જઈને ચાલતો શાળામાં જાય છે. આ પ્રકારનો સંકેત જાતીય સમાનતાને કારણે જ જન્મે છે.

નકોચની પ્રતિષ્ઠિયાનુ મળ નાપામા ન હુડીને નાપ હ
 નાનુ આગમ તરેદનરેદની પ્રિયોએ મગે વડીનેલુ પ્તાન મમરા
 પ્રાણ કરતુ હોઈ છે એને એમ લાગે છે કે પોતે જ પોતાના હૃદય
 નાટ્યનુ મુખ્ય પાત્ર છે આથી મગ્યે આનુનાનુવંત એની સામે જોઈ
 જોઈએ અને એને અગત્ય આપણે જોઈએ માંડે અને માતાપે
 બાળકોની દિશાને અનુવર્ણીને દીધા પલુ કરે છે ન્યાર આરા દીધા
 દ્વારા એને એવુ જ્ઞાન કરાવવામા આવે છે એણે મગ અજ્ઞાન, નિદાસન
 કામ કષ્ટ છે ત્યારે આગમનુ મન અજ્ઞાનના મિલે છે એને એનો સ્વભાવ
 મતી જોખમાઈ હોય એવુ વાગે છે ને પોતે ગુનેવાર છે એણે લાવના
 મનમા ઉદય પામે છે, આથી ને મરના રીતે દિવા કરતુ અગત્ય જાય
 છે ને તેનામાં જય પ્રમે છે ને તેના સ કોચમા અનુ ને જય મગ
 અગતા હોય છે ૧૨-૧૪ વર્ષની ઉંમર ॥ મિત્ર-મિત્રીઓ નમ
 રમતાં ધર્મીવાદ એખીજનને મારે મૂકે છે પરતુ એની પાછા નતન
 સ્થાવરતા નથી હોતા મમગમા આર વર્ષની એ ના ૧ ટાકરો
 છોકરાઓ આથે ખો રમવાની દિશન કરે તે એને મારે ૧૦ મોડા
 મુશ્કેલ બતા ગમે આપણુ જગ સમાવત ૧ માત્રિ નિમગને કેદ
 રુધે છે એ ઉપરના દષ્ટાવથી રજા માય છે

આપણે એવુ નોંધી રાખતુ જોઈએ કે ૧. ૧૨-૧૪ નિર્મળતા
 માન હસ્તાવસ્થિ દ્વારા જ દૂર નહીં થઈ શકે, અમુક અનરના વાનાવર મુખ
 બાગકમા કે મોટા માણસમા એ દુરતા દિશા છે કેવી રાગ આગમમા
 રહેતા 'અદમ્ય' ને જોઈ રીતે પોષણમા આસના આ ૧૧ દુનિયા તે
 વાહવાદ મે એવી હસ્તાવસ્થિ માળમ જણા ૧૫ મે કે નો જ નામ
 વાહવાદ મે તે તે માર્ગ અજુગતુ નથી ચતુ, ૫૫ ૧૧૫ નિ ૧૧
 એવી દોરો થાય છે ત્યારે તેલુ 'અદમ્ય' ૧૧૧૧ છે ૧૦ મામા ન બની
 લાગણી જન્મે છે

આપણા દિનુ નમાનમા બાગમો જન્મ આસનામા જોટુ ગો ૧
 અનુભવાય છે ને એ મારે જોટની મેરા રખા ૧૩ એવો એવો

તેના ઉછેરમાં નથી લેવાતી, આને કારણે બાળક કુટુંબમાં સમરસ કે એકરૂપ નથી બની શકતું. 'વાણીસ્વાત'ના આ જમાનામાં બાળકને ઈશ્વરી બોલવાની સ્વતંત્રતા નથી હોતી. જે કોઈ બાળક હિંમત કરીને કંઈ બોલે છે તો તે દોકડાણું છે, ચાંપતુ છે એવી રીતે દ્વારા તેને ડમી દેવામાં આવે છે. 'હાતું ખર,' 'ચૂપ બેસી રહે,' એવાં બધાં અનેક મૂંઝોથી કુમળા બાળકને જરૂરી લેતાં આપણાં શિક્ષિત મામાપોની સંખ્યા નાનીસૂની નથી. એમને ખબર નથી હોતી કે પોને પોતાનાં બાળકો પર ધાક જમાવવા કે દાખ બેસાડવાના બદના દેહણ એક જગતા છોડતે નિષ્કરિત બાળક વાળી રહ્યા છે. પરિણામે, બાળક બપને કારણે સંકેતશીલ બનતું નથી જેને બહાર વાધ જેવું લાગતું બાળક ઘરમાં બિલાડી જેવું શાંત બની નથી. વ્યક્તિત્વના આ બાંજ પાસાને કેળવવા માટે આપણાં મામાપો જ્યાંમદાર નથી એવું કોણ કહેશે?

• કેટલાંક સ્ત્રી-પુરુષો એમ માને છે કે જાતીના એ પાપ છે, આ કારણે સમાજે માન્ય કરેલાં ધણાં લગ્નો નિષ્ફળ નીવડતાં પણ્ય જોવામાં આવે છે, આથી બાળકને સારી રીતે ઉછેરવા માગતાં મામાપે એક વાન ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે સંભોગ, નવસર્જન અને જન્મ અંગેની સાચી હકીકતો ચિત્રો દ્વારા બાળકને સમજાવવી જોઈએ. જેથી બાળકમાં જાતીય સમાનતા નહીં પ્રવેશે અને જાતીયતાને લગતી વાતો સાંભળી-જોઈને બાળકના મોં પર કોઈપણ જાનના ભાવો નહીં હલકાય. તેથી અદ્યાર વર્ષ દરમિયાનનો ગાળો આ બાળકમાં જરા સંભોગના જેવો ગણાય, કારણ કે આ ગાળામાં ડિસોરાવસ્થામાંથી યુવાનીમાં પ્રવેશતી વખતે સરીમાં રહેલી આંતર-અધિઓ (Int. ridge glands)ના સાવો ઝરવાથી શારીરિક પરિવર્તનો થાય છે. યુવક-એમાં સ્તનોના વિકાસ, સ્તનાવલી શરૂઆત, અને યુવકોમાં અચાનક પરિવર્તનને દાઝીમૂઝના અંકુર ફૂટવાની શરૂઆત આ સમય દરમિયાન થાય છે. જે આ સ્થિતિની સંભાલનાની બાળકને પહેલેથી જ ખબર હોય તો સમાનતા નહીં પ્રવેશે. વળી આજુબાજુના વાનાવણમાંથી

પ્રતિ-પુરુષના યાત્રા મળ્યો. મને ગોઠા દારૂ પાત્ર મળેલો મદી
 રાત્રી બાદ નગર નો નથો આપ્યો હતો. એ ૧૨ આગકાને
 નેના તન આ-પાસ ૧૨, જેથી વાનીના એ મદી ને પાપપૂર્ણ
 રત ૨ મનો ભાવના આપા ૧૨ ને સંકલ્પના મુગ ગિર્દાન ગેપા
 સંધ્યા એક દારૂ ૧૨ પામીની દીનના ૧૨ ભાવના ગેપા
 રાત્રી ૧૨ પામીની મળ્યાના ૧૨ એનું રિચાગત દોષ ૧૨
 ૧૨ મુ નથો મારા આપુ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ મારા મતા વીનો
 મારૂ વળા ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 ભમ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 —આત રિચારો ૧૨ થના મા ૧૨ પેલે નમા ૧૨ એક વારી અગ
 ૧૨ એ દુખીત ની વાર ૧૨ ૧૨ એના માનસિ ૧૨ ૧૨ એને
 ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 માગના—૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 મળેના ના ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 મેનુ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 ધમા ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 વ્યુત્તાનો ભા ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 જોઈએ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨

મકાસ મનુષ્યની વ્યક્તિઓએ એનું ધ્યાન રાખ્યું સંકલ્પ
 એક ૧૨ તી મિત્ર ૧૨ વગી સંકલ્પનું દેહાદ્યાન જાતોય અમાનતા
 અને લગુનામયિ ૧૨ સંકલ્પનીતા ૧૨ આપાથી એક ૧૨ તો દૂર નથી
 યાત્રા તોય ૧૨ વાન મિત્ર ૧૨ ઉપદેશ ૧૨ મીત્રોએ માનવીની આ
 નમણાઈ પ્રેરે સંકલ્પનિ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨
 કરામા માગ દારૂ આરે તે ૧૨ ના નમણાઈમાં મુગ દરેના મળી
 ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨ ૧૨

જિંદગી

હરેક જીવંત પ્રાણી પોતાનું મેળવવા કે જીવન ટકાવી રાખવા માટે દિવસભર કાંઈક ને કાંઈક પરિશ્રમ કરતાં જ હોય છે. જીવો માટિનાં પ્રાણીઓ માનસિક શ્રમ વધુ કરે છે, આથી તે વધારે થાકી જાય છે; જ્યારે નાનાં નાનાં જીવજંતુઓ, પક્ષીઓ ને પક્ષીઓ શારીરિક શ્રમ વધુ કરે છે તેથી તેઓ પશુ થાકી જાય છે, માનવી પશુ ખૂબ થાકી જાય કે કામથી કંટાળે ત્યારે નિદ્રાનું શરણું શોધે છે. નિદ્રાદેવીના ખોળામાં નાનમોટાં જ્યાં પ્રાણીઓને સરખું મ્યાન છે. આંખ કપિ ટેનિસન નિદ્રાને પ્રાણીરૂપિ માટે એક મહાન આશીર્વાદ માને છે. દિનભરનો ધમાવમાંનો મુકિત અપાવનાર અને પુનઃ તાજગી આપનાર એ એક હૃદયસ્પર્શક સાધન છે. ડૉ. મેરકુઅલ એને જન્મજાત પ્રેરણા માને છે. પોતાના શરીરચત્રને ફરી કામ કરાવવા માટે સૌને એની જરૂર હોય છે.

એક ગીતે કહ્યું છે તો જિંદગી એ સંપૂર્ણ આરામની સ્થિતિ છે. એમાં શરીરને કે મનને જરાય જોર પડતું નથી. આખા દિવસના કામથી આપણા આંતરિક ધસાય છે ને લોહીમાં થાકને લીધે જે વિકાર પ્રવેશે છે તે જિંદગીની અવસ્થા દરમિયાન દૂર થાય છે, આથી સુવારના જ્યારે જીવંત છે ત્યારે આપણું શરીર અને મન બંને કોઈક નવીન પ્રકારની તાજગી અનુભવ હોય છે. કેટલાક ડોક્ટરોને

તો એવું માનવું છે કે માનસી ખોડા ૧૨ નવસી શહે પશુ ધન
વગર નહીં એ રસિનત પ્રાધ્યાપકે કુમ્હિયાં જાપ પ્રોતો કરીને મિ
શ્યું છે કે પૂરનો પૌરિક ખોડા આપવા હતા વિધના અલાનન
લાધે તેઓ પામ જ દિત્ત જ્યાં હામ્યા પત્ર વાર ખોડા ને પૂરના
જિધને મરજે પામ દિત્ત હામ્યા પામ્યા ને પ્રાચીના જીવનમા ઊંચની
આની જમો અગત્ય હોય તો માનસી એના વગર શ્રી રોતે
અનાવો શહે ?

તેવે ત્રણ એ જો છે કે માનસી કેવળ પ્રાચીની ઊંચ લગ
જોઈએ ? સામાન્ય રીતે એરી માનસી છે કે તદુલ્લ માનસે આ
કલાઓ વધુ ધન ન હોય જોઈએ પશુ આ વિષય મહિ અધ્યોત
લાય ન પાડી શકાય નાના બાગોતો ધનની વધુ જરૂર પડે
કારણ કે તેમને વધનાવું હોય છે બીજી બાજુએ ધન્યોના શરીરને
ધસારો ન પહોંચતો હોવાને મરજે અહ પ્રાચીની ધન વધારે પડે
જી આત્મજ્ઞા આત્મે કેદના ત્રણ ધનએ છીએ જે બહુ મનસી
વરતુ નથી આપણને કેસ પ્રમાણની ધન આવે છે એ ખાસ જોવાવું
હોય છે ૭ પ્રાચીની ગાદ નિરા બાગ પ્રાચીની જુદક જુદક આવેલી
જિધ કરતા રધુ અસરમાર નીરડે એ નિરિંચા છે આથી દરેક
બ્યક્તિએ પોતાને કેદના કલામી જિધ પૂરની નીરડે છે એ નાહી કરી
કેવું જોઈએ મગ કે આખ ખુરના જ ને પધારી છોડીને રહિત
પૂર પ્રેરિદા કાર્યા જોવાવાવું મન થાય તો જાનુક કે આત્મે
સારી રીતે જિધા છીએ ।

માનસીના શરીરમા અગત્યના રાધુઓ ખૂબ નાખુક હોય છે
જે બ્યક્તિ નિરાતે પૂરી જિધ લઈ જતી નથી તે મતો નિરાયામા
સપા છે ને કા તો તેના અગત્યમા અશક્તિ ધર થારે છે આથી
શારીરિક અગત્ય માટે તે અગત્ય પાડી બાગે ધનના અભાવે
શીરે લોહીમા રધુ રિમર પ્રવેશે જે અનિચી પીડાની બ્યક્તિ

હાથીનું ઘટતુ ઘટી જાય છે અને લોહીમાં રહેલાં રજકણોની સંખ્યામાં પણ નફાવત પડે છે. આને લીધે વ્યક્તિની કાર્યશક્તિ ઘટે છે ને થોડું કામ કરવા છતાં થાક વધુ લાગે છે. આવી વ્યક્તિએ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ વધુ ન લેવો, રાત્રે વહેલાં સૂતા પ્રવર્તન કરવો. એક એવી માન્યતા પ્રચલિત છે કે મધરાત પહેલાંની એક કલાકની જાંઘ પણ બે કલાક જોટલી રાહત આપે છે. માનવીની શક્તિઓ અમુક નિશ્ચિન ચક્ર પ્રમાણે આગતી હોય છે; આથી અનિદ્રાથી પીગતી વ્યક્તિએ મોડામાં મોડા દસ વાગે તો સૂઈ જવું.

હજારો કરીને પરીક્ષાની તૈયારી કરતા વિદ્યાર્થીઓનો તો અનુભવ હશે કે જાંઘનો સૌથી પ્રમુખ ભુમકો દરાથી અગિયાર વાગ્યાની વચ્ચે જ થાય છે. બે અગિયાર વાગ્યા મુધાનો સમય સાચી લીધે તો બે વાગ્યા સુધી તો સહેલાઈથી જગી રહાય છે. આમ છતાં રાત્રે જાગવાથી શરીર વધુ ધસાય છે તેથી વિદ્યાર્થીઓએ સવારે વહેલાં જાગીને વાંચવાની ટેવ રાખવી એ સ્વાસ્થ્યનો દષ્ટિએ વધુ ફિતકર છે. ડાહ્યાદે ને ધેંશ્યાદે જિજ્ઞાસા કરવાથી તંદુરસ્તી બેખમાય છે.

કેટલાક લોકોને બપોરે જાંઘવાની ટેવ હોય છે. તળી કાઈકે કાઈકે તો એવું માનતા હોય છે કે દિનમે જાંઘીએ તો રાત્રે ઓઝી જાંઘ આને. પણ આ માન્યતા સાચી નથી. બપોરના ખાણ પછી અર્ધા કલાકની જાંઘ જ્ઞાનતંત્રીઓની શિષ્યવૃત્તા દૂર કરે છે. આથી બપોરે સવાની ટેવ આરોગ્યનો દષ્ટિએ વખોડવા જેવી નથી.

એક પયારીમાં એક જ વ્યક્તિએ સુવું જોઈએ. જાંઘમાં પાસાં બદલાવી ટેવ લગભગ દરેક વ્યક્તિને હોય છે. આથી બે એકથી વધુ ચમ્પિ એક પયારીમાં સૂએ છે તો જાંઘની જાંઘમાં ખતેવ પહોંચે છે.

૧૧ સાંગ જાંઘ ન આવવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે. અજીજી અને ચિતા. જો રાત્રે વહેલી જાંઘ આવે પણ મધરાતે આંખ જાગી જાય

તો અમારુ & અપાને લોડ બિલ બચી છે. અને રાત્રે બે કે ત્રણ
વ આ પડી બિલ ન આવે તો બનવુ કે ચિલાને લીધે હાથ નથી
આવતી

૫.૧૧ લેખને બે ૮ થી ૧૧૦ ચોટી. ગળીને મુલાની દે
તે ૧૧ ૧, આરી રીને ડાચા ચોટીન હાથ મળુ ગળીને મુલાની દે
૧૧ની નમગાર્થ મુરે ૮ ચોટીન પાનળા ને નમ દાસા બધી
૧૧ના બિલા દમાગુના નમથી પી ૧૧ની નમિચોએ ડાચા ચોટી
૧૦ મુલ બેધીએ

અમુક વાચના દહીએ. નાન બિલ ન આવવાથી તેજા બિલ
માટે ના કે ચોટીએ ખાલ ૮ મનાથી બિલ તો આવે છે પણ
બિલ મૂકી મના પલો ચારીરે મુનિ આસી બેધી મે તે નમ
આવના આ મિલાવ મોટા મોટા ગેરનામ એ છે & એમાર દવાથ
દવાઈ મોટી બાકિને વચર નવાએ બિલ નથી આવના અને દવાની
મા ૧૧ પલુ ધીમે ધીમે વધારની પડે છે એક ચોટી ખાઈને મુના
બાકિ ધોડા દિવસ ૧૧ી કોમ ચોટીની નથી મનારી સમતો, તેો મે કે
બેધી વધાન ખોરી પડે છે પરિણમે તેમ ૧૧ નામુ ૧૧૦ બના છે
૧. પી ૧૧ નોથંકી તુ નોક્કમને એવુ માનવુ છે કે બિલ ન આવના
દેવા તો માર્થ નિસ એકીરીન ધોડા પ્રમાણમા વેરામા આવે તે
વાખા નહી એનાથી થા એકા બગાસે અને કુદરતી બિલ આસી
આમા ૧૧ ૧૦ બાકિ આ માર્થસ રમી બરર રહેન

૧૧.૧૧ ૧૧૦એએ એક રતુ ખામ ધાનમા રાખતો બેધીએ
અને તે એ એમો કડી ગારીએ થમ વધુ પ્રમાણમા ન લેશે
રતના મે ૧૧મા હિમાદપુર નનારો મોતે ચામો છે એવુ ભા
નહી મહતુ ૫૧ ને બિલ નહી ગાલો ત્યાં મોનાને મોના
ચાકની ખમ ૫૧ ૧ ખુરી હાથમા થીપથા નામિચો અમુક મો

જામ આમ તો ખૂમ સારું આવે છે, પણ દરેક વસ્તુની દર હોય છે. એ મર્યાદા ઓળંગનારને કુચ્છત હમેશ મળ કરે છે.

જિંઘ ન આવવામાં વધુ પડતા શારીરિક શ્રમ નેટવી જ બીજી અગત્યની જવાબદાર વસ્તુ માનસિક સંધાર્ છે. માંગને વખતે મગજના જ્ઞાનતંતુને ખૂમ પરિશ્રમ કરાવે એ આટલા માટે દિનકર નથી. ધણુખરા વિદ્યાર્થીઓ આથી જ અનિદ્રાના ભોગ બને છે. આ કે એનાં બીજાં ઉત્તમક પીણાં પીને માનસિક શ્રમ થયો પડે સૂનો વખતે બહુ હેરાનગતો બોગવે છે. ધણુ ધધાદારીઓ પણ આવું કરે છે. વિદ્યાર્થીનાં મનમાં રહેલો પરીક્ષાની ચિંતા અને વેપારીની ધેમાની ચિંતા એમને શી રીતે જિંઘરા દે ? આથી માનનિષ્ટ કિનાઓ કરની વખતે કુદરતના નિયમને અનુસરવાની જરૂર છે. સમાગ્ના પહેરમા મગજ તાલુ હોય ત્યારે વધારેમાં વધારે શક્તિ ખર્ચવી, 'પોરના થોડો આરામ આપવો, સાંજે તો ખૂમ હળવો શ્રમ આપવો. પહોં જેમ જેમ સૂવાનો સમય નજીક આવતો જાય તેમ તેમ કામની ચિંતા જાલુ પર મૂકતા જવું; આથી રાશામારિક રીતે જિંઘ આવી જશે.

સૂતાં પહેલાં હલકું બોજન કરવું જોઈએ જો ભારે ખોરાક ખાધા પછી જલદી જિંધી જાયો એટલા નખીમદાર હો તો પણ રાત્રે થોડી થોડી વાર માટે તમે જગી જવાના જિંઘમાં ભય કર અપેના દ્વારા જાગો જવાનું મુખ્ય કારણ ભારે હોજરી હોય છે. આથી જો સારી રીતે જિંઘવું હોય તો અછાંલુને દૂર કરવું જોઈએ નમારા માન્યામાં નહીં આને પણ સાચી હકીકત એ છે કે હોજરી અને મગજ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ હોય છે. આથી જ્યારે જરૂર ભાગે અને અતિશયનિત હોય ત્યારે મગજ પણ એવું જ કામ આપશે.

મનોરંજન અર્થે રાત્રે પતાં રમવાની ટેવ પણ નુકસાનકારક છે. 'શ્લોઝ' જેવી રમત મગજની વધુમાં વધુ શક્તિ માગી વે જે તેથી એ ખર્ચાવેની શક્તિને લીધે જિંઘમાં પણ ખતેવ પડેલો છે. ને આ

જનની દેશનયની પડાયની હોય તો બિધના બોમે કહ્યું ન કહ્યું
 ને રમતાની ટેર સમૂહથી ન હોય તોમ હોય તો રાત્રે મોગ સુધી
 તો રમ્યું ન નહીં પરમ્પર અર્થોને ગ્યાન હોય ગોરા અતો ન ન
 માય એ દૃષ્ટીથી છે

ધના સોમે વાતોના ખૂબ ગોખાન હોય છે વાતોથી મન દળ્યું
 પાં ને ને બિધ જતદી આવે છે, પણ ધર્મ કે રાજકારણ 'રિસી
 ચર્ચાઓ' ન હીનમાજી ન ધાર એ બેવું કહ્યું. રમનમન, મુખારી,
 માનવે મેળવેની મિદ્ધિઓ અને મેળવના અમલના સામાજિક જૂનાવેને
 વાતોના વાંડી લેતામા આરે તો કાઈવાધો નહીં કાઈની નેકે કાઈયુદ્ધ
 તો કરવ ન નહીં એમા ખૂબ અવમની જરૂર પડે પન પદ્ધિ તો
 સખેથી બિધી રાકાસી

તેજમિજજી વ્યક્તિઓએ ખરામ મિજજી પધારીમા પાવું નહીં.
 તથા લોહોનુ દમાલુ પચામ ટકા વધી જાય છે અને બિધ પર તેની
 અસર થાય છે દિવસના અંતિમ ભાગમા કોઈપણ અમલ કરેલાય
 એવો ગિપ્તિ ઉત્પન્ન થાય તો અંતરથી દૂર રહેવું એજ બિધ આલુરાની
 સફળ આરા છે,

સહિતચિત્ર માણસોને રાત્રે વાચવાનો શોખ હોય છે વૈયથ
 માટેની આમત્રાં સાગી હોય તો બિધની તૈયારી માટેની આ સારામાં
 માટી રીત છે જ્યારે ખુતામગમની હમોમ્તોથી ભરેલી જાણી વાંચો કે
 નવચંદ્રામાં વાચવાથી રાત્રે ભાગ્યે રહેવા આવે છે મહાન માનવી
 એના છાનચંત્રો, પ્રાસસકથાઓ કે હળવા નિબંધો એ ચોગ્ર વાચનમા
 ગણારા સમાય

દરમ માનસના છાનમા સુખની સ્વૃતિઓને રચાન હોય છે
 નાપચદ રિચારો તરફ જતા મનના વલ્લુને રોમ્મામા આરી
 ઠાણીગીઓ ખૂબ અહરનો ભાગ ભાગવે છે આથી સુતી વખતે આરી
 મહત્તાઓ ઠાક કંઈ ને વગર ડુલાનો બીજો ઉપાદા નાખતી દસરતોતો

તે એમા આખા ડોળાને ચારે બાજુ ફેરવીને નાની અપ્પો પર
થિર કરવાના હોય છે ડેના લોધા એમ માને છે કે મગજમા એક
લાંહો જનર તો જનદી જિધ આવે છે અને તેથી સૂતા પહેના ગરમ
પીણુ લે છે આને લીધે લોહી જઠર તરફ વહેના માટે છે ને મગજ
ખાનો પડતા જિધ આની જનર છે આપુ માનનારા લોકો ગમે જાગી
જનર છે તો પણ ચરમોસમા ભરેના દૂધ ને મિસ્કિટનો નાસ્તો ધીમે
ધીમે કરે છે

જિધ લાનનાનો નોજે ઉપાય પગના ટાઢક દૂર કરવાનો છે ગરમ
નોટીંગો શેક પગના તળિયે ઢનાથી લોહી નીચે ખેંચાઈ આવે છે ને
જનર જિધ આની જનર છે જે લોકોને શેષ અનુકૂળ ન આવતો હોય
નેમણે ગરમ મોજા પહેરના ગરમ પાણીનું સ્નાન પણ કેટલાક વાર
ઉપયોગી થઈ પડે છે પણ આ બધા ઉપાયોની તકુસ્ત ને સમધારણ
(Parasol) માનનાને જરૂર નથી પડતા એને માટે તો જિધ એ
નાતકાનિક ક્રિયા છે એ પધારીમા પડે છે, બત્તી જુઝાવે છે ને જાગે
ઠે ત્યારે સરાગ પડી હોય છે બીજી પ્રેરણાઓ (Instincts)ની જેમ
જિધ પણ એક જન્મજાત પ્રેરણા છે શિકારી જેમ પ્રાણીનો શિકાર
કે છે એમ માનની જિધનો શિકાર નથી કરી શકતો એ દબીકત છે
મિના પહેલા આપણા સાતમન (Conscience) ને વિચારથી
મુક્ત કરવાની ફરજ આપણે અદા કરવી જોઈએ ‘ગદમીને બરાબર
બેવ નહોતી આની એથી આજે પણ નહીં આવે’ એવી માનસિક
વિચારદશા ન રાખવી જોઈએ ધીરજપૂર્વક, શાત ને પ્રકુચિત મગજ
ને દસતે ચહેરે પધારીમા પડેલા તો જિધ તમને સડપ આનંદારો

“રાતે રહેનો સૂઈ રહે, રહેનો જોડે વીર,

બળ જુદી પ્રાક્રમ વધે, સુખમા રહે શરીર”

પેલા ગુજરાતી મિત્રી આ પદ્યોએ ડેની બધી સાચી છે ?

સ્વપ્ન



મૃતસંસ્કારોએ એવું દૃષ્ટાંત માનતા આપ્યા છે કે માનવી જીવનમાં સ્વપ્ને જુએ જ છે, આ માન્યતાનો વિરોધ કરનારાઓ જોરજોરથી કહે છે કે સ્વપ્ન બધાંને આવે જ એવો કંઈ નિયમ હોઈ શકે નહીં. વિરોધીઓના આવા પ્રચારને મનો-વિશ્લેષણશાસ્ત્ર (Psychoanalytic) ના નિષ્ણાતો અર્થ વચરનો મળે છે. મનોવિશ્લેષણશાસ્ત્રના નિષ્ણાતો એવું કહે છે કે દરેક માણસને સ્વપ્નમાં તે આવું છે પણ તેમાંના બધાં યાદ રહેતાં નથી.

જૂના જમાનામાં ગ્રીક લોકો એમ માનતા કે સ્વપ્નેની પાછળ કંઈકે રહસ્ય છુપાયેલું હોય છે, તેથી તે લોકો દર્દીઓને સ્વપ્ન વિશે પૂછીને દવાદાર આપતા. પણ મધ્યયુગમાં સ્વપ્નો જાણીને દર્દીની સેવા કરી શકાય એવી માન્યતા સાવ જુઝાઈ ગઈ. એ જ માન્યતાને ફરીથી પ્રચલિત બનાવીને એને સિદ્ધાંત તરીકે સ્વીકારનાર બે જાણી-એક ડૉ. ફ્રાયર અને બીજા ડૉ. ફ્રોઈડ. સ્વપ્નેનું પણ મહત્ત્વ છે એવું કહેવું સ્થાપિત કરવામાં ડૉ. ફ્રોઈડને ખુશી થતા નહીં પણ આજે તે સ્વપ્નેને એટલી બધી અમૂલ્ય આપવામાં આવે છે કે વ્યક્તિના માનસિક રોગોનું નિદાન પણ એના ઉપરથી કરવામાં આવે છે. માણસનું અંતરતમને ખુલ્લું પાડનાર તરીકે સ્વપ્ને જ આજનાં આજે છે હવે આ સ્વપ્નેનું ઉદ્ધારવાનું શું છે એ જોઈએ.

ગો. ફોઈડ એવું માને છે કે માણસને બે મન હોય છે. એક જ્ઞાત (Conscious) મન અને બીજું અજ્ઞાત (Unconscious) મન. આજે સમયતાના યુગમાં માનવી એની ઘણી ઈચ્છાઓને દબાવીને કૃત્રિમ જીવન જીવે છે આથી આ દુનિયાએલી ઈચ્છા દિવસભર માનવીને હેરાન નથી કરતી ને અજ્ઞાતમનમાં છાનીમાની પડી રહે છે. (રાત્રે જ્યારે જ્ઞાતમન ચેતનનિહોણું બને છે ત્યારે અજ્ઞાતમનમાં છુપાયેલી વાસનાઓ સ્વપ્નરૂપે બહાર આવે છે. ને માનવી—સાચા માનવી—ને પ્રકટ કરે છે.) આ જ હકીકતને વધુ સ્પષ્ટપણે સમજાવવા માટે ડૉ. ફ્રોઈડ એક ત્રણ માળનાળા મકાનનો દાખલો નોંધે છે. એ જણાવે છે કે મકાનના સૌથી ઉપરના માળે ખૂબ સ્વચ્છ માણસો રહેતા હોય, વચ્ચેના માળે આધારણ અને બોયતળાએ બદમાશો વસતા હોય, ઉપરના બંને માળના માનવીઓ જ્યારે બહાર જાય ત્યારે એ સૌની ગેરહાજરીનો લાભ ઉઠાવેને નીચેના રહેનારા લકડંગાઓ જેવું વર્તન કરે એવું આ અજ્ઞાતમનમાં બેઠેલા વિચારો કરે છે ને સ્વપ્નમાં નાનવા વેશો ધારણ કરીને એવી રીતે આવે કે જે આપણે સ્વપ્ન પ્રતીકો (Dreams—Symbols) વિષે માત્ર અજાણ હોઈએ તો આપણા વ્યક્તિત્વને ઓળખી શકીએ નહીં.

સ્વપ્નની અગત્ય વિષે ત્રણ વિચારો સ્વચ્છ કરવામાં આવે છે (૧) સ્વપ્ન ઊંઘનું રક્ષણ કરવાનું કામ કરે છે, (૨) સ્વપ્નદશામાં એનો કંઈ સંજયનાભરેનો મુકુપ્ત દ્રવ્યકાવ નથી, પરંતુ એમાં સાંકેતિક ગંડણ રહેલું છે, ને (૩) અન્યતોણાચેલી ઈચ્છા—ખામ કરીને બાહ્ય કાળની ઝંખનાની તૃપ્તિ સ્વપ્ન દ્વારા મળે છે. શારીરિક કારણોથી આકસ્મિક રીતે જીવી થયેલાં ચિત્રચિત્ર વસ્તુની જૂનાવળ કરતાં કંઈક વધુ અર્થ સ્વપ્નમાં છે એ નિશ્ચિત છે. એ હકીકત છે કે માનવીના મનને પારખાવું એક દૈશાનિક સાધન એ સ્વપ્ન જ છે. |

દલીલો, બધાનું પ્રતિબિમ્બ પડે છે. હોઈ જવાવે છે કે સ્વપ્ન એ આશાપૂર્તિ (Wishfulfillment) છે. સ્વપ્નમાં આપણે વ્યાસપીઠ પર વેતનાં હોઈએ એવી રીત નાટકો જોઈએ છીએ. એમાં આપણી આશાઓ નવા નવા વેશ સજ્જે આવે છે. કેટલીકવાર પ્રતીક રૂપે આવે છે. અને જાગે સ્વપ્નનું દેશ એક કલ્પનાચિત્ર જેવું બની રહે છે. સ્વપ્નમાં આપણે પાંચે જાનેન્ડ્રિયોના અનુભવો અનુભવીએ છીએ: દા. ત. અવાજ સાંભળીએ છીએ, આંખોથી જોઈએ છીએ. યુગ્મધ ને સ્વાદનો અનુભવ પણ સ્વપ્નમાં નથી મળતો એમ કોણ કહેશે ?

અપોતીથી માનવીને સહત - મગે છે. આપણે માત્ર જિઝાની ઇચ્છા જ કરીને બેસી રહેતા નથી. સ્વપ્નમાં આપણને જિઝાની તક નથી બરા છે. આમ છતાં સ્વપ્નો તુરિત સિવાય બીજું ધણું આપે છે એ દલીલ છે. આપણી ઇચ્છાઓના સાચા હેતુનું જ્ઞાન સ્વપ્નો પૂરું પાડે છે, જાગૃત અવસ્થા સમાન અવસ્થા કહેવાય છે. અને જીંધ દરમિયાનની અવસ્થા સુષુપ્ત. અને સ્વપ્નાવસ્થા કહેવાય છે. આપણા મનમાં હુપાગેલાં બધાં સારાંનરસાં તત્ત્વો વેશપરિવર્તન કરી કરીને જીંધ દરમિયાન બહાર આવે છે.

સ્વપ્ન પાછળ કાંઈક મર્મ હુપાગેલું છે. એવું નકારનારા સિદ્ધાંતો એવી દલીલ કરે છે કે માનુસ પોતાને આવેલા સ્વપ્નનો સાચો અહેવાલ જ રજૂ કરે છે એની શી ખાતરી? એક લિખારી એવું સ્વપ્ન જુએ કે પોતે મોટો શહેનશાહ બન્યો પણ એ તો સ્વપ્નમાં ને? વળી ધણાં ખરાં સ્વપ્નાં તો યાદ જ રહેતાં નથી તો વળી કેટલાંક સ્વપ્નાંના તો યોગ જ લાગ યાદ રહે છે હોઈની એક સ્ત્રી-દલીલો નીચે પ્રમાણે પોતાના સ્વપ્નનો લાગ રજૂ કર્યો :—

‘કાંઈ બાળકે જાણે મને હેરાન કરવાની મનોરતિ સેતા હોય એમ મને લાગ્યું અને જાણે કે મને પૂવ પરથી ધક્કો મારીને પારી નાખવામાં આવી.’ આનાં અનિશ્ચિત સ્વપ્નાંનો કાંઈ અર્થ હોતો નથી.

ને મનોરિશ્તેષક એને અર્થ વગરનાં કે માત્ર સ્વપ્ન તરીકે વી નાખે કારણ કે વાસ્તવિક જીવન સાથે આનાં અસંગત સ્વપ્નનિ કાલ્પ લેનારેવા હોતી નથી. સ્વપ્ન જોનાર દરેક મનુષ્યને ખબર હશે કે ઊંઘમાંથી જાગ્યા પછી આખો દિવસ પોતે જોયેલા સ્વપ્નની કેવી ગાદી અમર તેના મન પર રહે છે.

કેટલીક ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓની જીવિજીવની યોજનાઓ સ્વપ્ન ઉપર નિર્ભર રહેતી એવું પણ જાણવામાં આવ્યું છે. ફ્રોઈડે તેના 'Introductory Lectures on Psychoanalysis' નામના પુસ્તકમાં સિકંદરનો દાખલો નોવે છે. એને એના ટેર હની કે પોતાને જે સ્વપ્ન આને તે સ્વપ્નનો અર્થ સમજાવનારા પાસે રજૂ કરતો. જો આ દુભાષિનાઓ એ શુકનિયાળ છે એમ જણાવે તો જ એને પોતાની જીવ વિશે શ્રદ્ધા જન્મતી ને આગળ ધપે જતો, નહીં તો તે પીડેહક સુદ્ધા કરના તત્પર રહેતો કહેવાય છે કે ટાપર શહેરને ઘેરો ઘાસો તે રાત્રે તેણે વિનયના આનંદમાં નાચના તારાને સ્વપ્નમાં જોયેનો દુભાષિનાઓએ તેને સમજાવ્યું કે તેનું સ્વપ્ન જીવનું સચક છે. એટલે તેણે હુમલો શરૂ કરી દીધો એટલે લગભગ ૩૦૦૦ વર્ષ પહેલાં પણ સ્વપ્નને જીવિજીવની આગાહી તરીકે જોવામાં આવતું હતું. મધ્યયુગમાં સ્વપ્નો નિરર્થક કેના રીતે મનાવા લાગ્યા એ વિશે વાંધા માહિતી મળતી નથી. ધણી દાકતરો સ્વપ્નને માત્ર શારીરિક પ્રવૃત્તિ માને છે ૧૮૭૬ માં ડૉ બ્રોક્કે સ્વપ્નને શારીરિક પ્રક્રિયા તરીકે

દસીસો આરેતુ' પ્રતિગિચ્છ ગળીને વખોડી, કાઢ્યું છે. ને લોકો માને
 'સ્વપ્નામાં સાદચર' (સાદચરમાં) નથી હોતું. સ્વપ્ન
 વિશે સરળ ભાષામાં લખાયેલું એક જ પુસ્તક ગણે છે અને એ પણ
 નોવેંજીવન લેખક જે. મોર્સાએ લખ્યું છે એમાં સ્વપ્નનાં ઊંડાણો
 વિશે સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. આજે પણ એ પુસ્તકમાં લખાયેલા
 મંતવ્યો પર વિશ્વાસ રાખીને સ્વપ્નનિષ્ણતો સંશોધન આદરે છે.

અર્ધા જ સ્વપ્નેતુ' એક સામાન્ય લક્ષણ એ હોય છે કે સ્વપ્ન
 વખતે આપણે જિંધતા હોઈએ છીએ. મુખપ્ત અવસ્થા વખતે મનની
 એક જુદી જિંધગી હોય છે. એ જિંધગીનું સામ્ય આપણા જાગૃત
 જીવન સાથે કોઈનાર હોય છે ને કોઈનાર નથી પણ હોતું એવું
 એરિસ્ટોટલે વર્ણવ્યું છે. જિંધ અને સ્વપ્નને ગાઢ સંબંધ છે એ તો
 સર્વસ્વીકાર્ય વસ્તુ છે. આપણે ધમીવાર સ્વપ્ન દ્વારા જાગી જઈએ
 છીએ. આથી સ્વપ્નાવસ્થા એ જિંધ અને જાગૃતાવસ્થાને જોડતી સાંકળ
 પણ ગણાય છે.

સ્વપ્ન વિશે એક બીજી પ્રચલિત માન્યતા એ છે કે જાગૃતાવસ્થામાં
 અનુભવેલું હોય એવું આકુસો કલ્પનાચિત્ર (Visual Image)
 સ્વપ્નમાં આવે છે. સ્વપ્નેતુ' વખતે કરવાની ક્રિયા આથી જ સ્વપ્ન
 જોનારને અપરી પડે છે. જે આંખોથી અનુભવ્યું છે એને શબ્દોમાં,
 શી રીતે સહેલાઈથી બધાય ? સ્વપ્નદર્શી કહેશે કે 'હું' મીનરી શબ્દ
 'પણ શબ્દોમાં રજૂ ન કરી શકું.'

કેટલાંક સ્વપ્નો જલ્દી લાંબાં હોય છે, કેટલાંક ટૂંકાં. કેટલાક સ્વપ્નોમાં
 રીતસરનો અનુભવ અનુભવતાં હોઈએ તેવું લાગે, જ્યારે કેટલાંક
 સ્વપ્નો ઝાંખાં, પડાયાસમાં ને અસ્પષ્ટ બાસે. એક જ સ્વપ્નમાં
 પણ થોડુંક સ્પષ્ટ ને થોડુંક અસ્પષ્ટ જોવા મળે. સ્વપ્નો અસંગત જ
 હોય એવું દરેક જગ્યાએ નથી હોતું. કેટલાંક સ્વપ્નો ૨

કેટલાંક વિચિત્ર હોય છે. કોઈકે કોઈકે સ્વપ્નાં આપણને રમવા નાખે છે. ઘણાંખરાં સ્વપ્નાં જાગતાવેંત બુઝાઈ જાય છે ને ઘણાંખરાં દિ.સરે યાદ રહે છે. બાળકોને આવનાં જ્યાં રૂપોં તેમને યાદ રહે છે. સ્વપ્નો પણ માણસોની જેમ એકાદ વાર દેખાયા પછી અદૃશ થાય છે. અથવા કેટલીકવાર એવું બને છે કે એકનું એક સ્વપ્ન દર્શેશ પણ આવે. દિવસે અનુભવેશ હોય એવી દટીકતો પણ સ્વપ્નમાં આવે. પરીક્ષાર્થી રાત્રે ઇતિદાસ વાંચીને યતો હોય તો એનાં વર્ણનો પણ સ્વપ્નમાં સમાઈ જાય ખરાં. આમ સ્વપ્નો સરેમરખોને લીધે પણ આવે ખરાં. કેટલીક વ્યક્તિઓને ભયંકર સ્વપ્નાં આવતાં જીંધમાં ખસેશ પહેંચે છે ત્યારે સ્વપ્નું પોતાના કાર્યમાં અક્ષય ગયું એમ કહેવાય છે. પણ હોઈ જ્યાં જ સ્વપ્નમાં જાતીય વાસનાનું પ્રતિબિંબ નિહાળે છે. એ માને છે કે દયાપેક્ષી જાતીય હૃદય વેશપક્ષટા સાથે સ્વપ્નમાં દેખા દે છે. એને હોઈ I dream work કહે છે. કેટલાંક સ્વપ્નમાં આપણા વિચારોને ખૂબ-દૂંકું સ્વરૂપ મળે છે એને Condensation કહે છે. તેમાં કેટલાંક સ્પષ્ટ તત્ત્વો તો દેખાતાં જ નથી. માત્ર થોડાં તત્ત્વોને જ સ્વપ્નમાં ભાગ લેવા મળે છે. સ્પષ્ટ અંશોને નેમના સામાન્ય લક્ષણને લીધે એક સમયમાં મેળવી લેવામાં આવે છે. દા. ત. અમુક વ્યક્તિ જ જેવી દેખાતી હોય પણ તેણે જે જેવાં કપડાં પહેંયાં હોય. કેટલાંક સ્વપ્નોમાં સ્થાન પરિવર્તન અનુભવાય છે; સ્વપ્નને પરદેશી દેખાવ મળે છે ને કેન્દ્રસ્થાન બદલાય છે. હોઈ

યના પછી લંચામા આવે તો વિચિત્ર નાં છે કારણ કે આ પ્રતિ
ક્રમ તે પૂર્વગાતમ (Pre congenital) માં થાય છે અને
અદમ (Indelible) તાત્કાલિક કાર્ક જીવા માં લંચા આવી
હોય એવું સ્વરૂપ તે ધારણ કરે છે

સ્વભાવ ઉકેલ માટે મુખ્ય માધ્યમ (Pre association) ની
પદ્ધતિ અખણ કવચમાં આવે છે સાધારણ સ્વભાવની વર
વિગતનું અર્થસૂચન શુ છે એવું સ્પષ્ટ દર્શાવે શિશુમયન થાય છે
માટે આ મુખ્ય માધ્યમ પદ્ધતિ અગત્યની છે આથી દર્શાવી દેવા
કે જે સ્વભાવ કન્નરથા છે તે ખુબી પોતે સ્વભાવ કાર્ય અને
પામેની છંદાની રજૂઆત કરનાર ત્રી પક્ષ એવી છંદાની સ્વભાવ
તુષ્ટિ પતદારેના સ્વરૂપમાં રજૂ કરનાર છે / બીજા ચરોમાં
પ્રેરણાઓના દર્શાવેલી જે આનંદિક ઉત્તરના (Stimulus) થાય
છે તે સંતોષની શોધમાં હોય છે સ્વભાવ સમાધાન (Compensation
/ reparation) શોધતું બીજા બધ છે આથી એને સાતત્યની નિયંત્રિ
(Regulation) ના ચિહ્ન તરીકે આપવામાં આવે છે સ્વભાવ
આપણા અદમ ને તુષ્ટિ મળે છે આપણે વિધીગે ગ્રીષ્મ છતાં
કાર્ક છંદા સંતોષ લઈએ છીએ તો એ જ વખતે નિદ્રા ચાલ
શખીએ છીએ કેટલાક માનવીઓ માટે છે કે તેમના સ્વભાવ દર્શાવે
આવની કાયના બાબતો સૂચન કરે છે આનાથી એવું અનુમાન
થાય છે કે સ્વભાવ સ્વરૂપ રીતે કાર્ય કરે છે દરેક સ્વભાવ છંદાન
અકીકરણ થાય છે કાર્કની સાખામાં ન માનનાર માનસશાસ્ત્રીગે
સ્વભાવ વિશે કાર્કના સિદ્ધાંતો રીતે છે તઓ માને છે કે આ
ખનારો પ્રતિબિંબ સ્વભાવ પડે છે કાર્ક કહે છે કે 'It is easy
to find that hunger thirst or the need to excrete
can produce dreams of satisfaction just as well as
any repressed sexual or egoistic impulse.' Also માત્ર
કેટલાક અપેક્ષી માન મળે છે તે વિધી છંદા કાર્ક સ્વભાવ તેને

એણું સ્વપ્ન આને કે પોતાની જિંદગી પૂરી થઈ એટલે તે સ્ફૂર્તિપૂર્ણ બને છે.

ફોઈના મન પ્રનાયે બધા જ સ્વપ્નો જાતીય વાતનાની તૃપ્તિ સાથે જ એક યા બીજી રીતે મંકળાયેલા હોય છે. એટલે એ અમુક પ્રતીકો સૂચવે છે જેમ કે સ્વપ્નમાં લાંબી, ઊંચી, પેન્થિય, થાલવા, જાડ વગેરે દેખાય તો તે પુરુષની જનનેન્દ્રિયના પ્રતીક છે. એવી જ રીતે ખાડા, શુકાઓ, બળી કે શીસાઓ, અને પેડીઓ વગેરે સ્વપ્નમાં આવે તો એ સ્ત્રીની જનનેન્દ્રિયના પ્રતીક છે. રૂઢ જન વગેરે જોઈ એ જનનુ સૂચન કરનારા પ્રતીકો છે સ્વપ્નમાં જંગમી પશુનું દર્શન એ જાતીય નિકારથી સળગતી વ્યક્તિની હાલ છે.

જનનુ સૂચન, ઘર બંધાવવાની ક્રિયા અને પાણીના દર્શનથી થાય છે. મૃત્યુનુ સૂચન ટ્રેઈન દ્વારા મુનાફરી વડે દર મા આવે છે. કપડાં અને ગાંડેશ એ નમ્રતાના સૂચક છે. આવા બધા પ્રતીકો ફોઈને પ્રતીકોના છે પણ જુગ તેના ગમત વિશેષ કરે છે તે માને છે કે સ્વપ્ન એ વર્તમાન ને ભવિષ્યની આગાહી કરનારા છે. ચિંતન અને આત્મનિર્દોશગુની ક્રિયાનુ માતલ એટલે સ્વપ્ન એમ જુગનું એવું છે સ્વપ્ન વિશે જુગ એમ કહે છે કે એ પરલક્ષી અને સ્વયંમાં હોય છે અગત્ય અસ્થાનમાંથી ઉદ્ભવતા સ્વપ્ના, સ્મૃતિઓ, વાસ્તવિક ઘટનાઓ, સાચા મનુષ્યો અને વ્યક્તિના સામાન્ય અનુભવોનાં હોય છે. સ્વપ્ન જોનારના સાદ્યર્થો પ્રમાણે આ બધા સ્વપ્નોની સમજૂતી પરલક્ષી રીતે પણ આવી શકાય બીજી બાજુએ કલ્પના અગાતમાંથી આવતા સ્વપ્નોની સમજૂતી આત્મલક્ષી રીતે આવી શકાય. કારણ કે તેમાં સ્વપ્નદેખાના લક્ષણો ને વલણો વિશે સમંધ

હનિત દુનિયા સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે એ હમીમત કોઈ નકાર
 સમુત્ત નથી બીજું બધું તો હીક પગુ અર્થ દારા બિધવાની કિય
 વધુ સરળ અને મજતની બને છે એ હકીકત કોણ અમલુશે ? આપણે
 એક રમ્ય અર્થ જોતા હોઈએ ને કોઈક આપણને ઉમડે તો બહો
 બધી સંપત્તિ લટાઈ ગઈ હોય એવો ઝાંક આપણને થાય છે અમુક
 રાખ અધુરું ગહે તે આપણને નવી ગમતુ એ હમીકત છે 'દેશમાં
 રાખ એ કુદગને માનરીતે બેદમાર ગણ્યા વગર આપેરી બલિસ છે એ
 માણસનો અધિમાર જોઈયો પેનાકાગને કે એટલો જ ગરીબને છે વાસ્તવિક
 દુનિયાની જઝટભાંથી ગાલત મેળવવા માટે આમ એ એક સંસ્કર સાધન છે
 ને કોમ નવી મૂને ।

જીવનની ધટમાળ એવી વિચિત્ર રીતે ચિમ્બરેલી હોય છે કે દરેક માનવીને ન ગમનાં અનેક કાર્યો સવારથી સાંજ સુધી યાંત્રિક રીતે કરવાં પડે છે. આથી દરેક વ્યક્તિના મનમાં એક જાતનું 'ધમસાણુ' આવે છે ને દરેક જાણુ પોતાના મનમાં નહીં કરે છે કે આખા દિવસના એવાંસ કલાકમાંથી આરામ તથા યાંત્રિક રીતે કામ કરવાના કલકિા બાદ કરીને પણ અમુક કલાક કે પળો એવી રાખવી જોઈએ જેમાં કોઈ પણ જાતનું ફરજિયાતપણું ન હોય, તન-મનને ચકવી નાખનારી નરી યાંત્રિકતા ન હોય. પણ થાકેલાં તન-મનને જે કાર્યોમાંથી પ્રેરણા મળે ને એ બંને તાજાં થાય એવાં કાર્યો કરવાની નવરાશ કાઢવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે દરેક જાણુ પોતાની વાતચીતમાં નવરાશ કે કુરસદ બબ્બેનો ઉપયોગ વારંવાર કરે છે. પણ આ કુરસદ શું છે ? એની કેમન શી છે ? કેવી રીતે કુરસદ મળે ? એનો ઉપયોગ સોમાં કરવો જોઈએ ? એવા અનેક નાના નાના પ્રશ્નોના જવાબ એવવાની તરફી મદુ ઝોઝા માણુઓ લે છે, અને છતાંય રોજના વ્યવહારમાં કેટલીય વ્યક્તિઓ 'કુરસદે આ કામ હાથમાં લઈશું' એમ વિચારીને ધણું નગર્યનાં કામો સુવતવો રાખતી હોય છે.

ઉપસક દટિએ આ ત્રાન જરાક અરપટ લાગસો પણ જરાક જિ
વિચાર કરીએ તો સ્પષ્ટ સમજાશે કે જે કામ દ્વારા આપણને અન-
આનંદ મળે છે, રાદન મળતી હોય એ કામ આપણી પસંદગી
હોય છે, આથી આપણે એમાં મન પરાવીને આવી રીતે પાર પાડી
છીએ. તેથી આપણી શક્તિઓનો ઇમિક્ટ વિકાસ થાય છે. એના
જિજ્ઞસું જે કામો આપણને ન મળતાં હોય એ આપણે કરવાં પડે
માટે કરીએ છીએ પણ આપણને રસ ન હોવાને કારણે માથા પરથ
ભાર ઉતારવા માટે જ કરતાં હોઈએ છીએ. આથી એમાં આપણ
ખામ ધરાવ નથી થતું.

એરિસ્ટોટલે સંક્રામો પહેલાં કહ્યું છે કે કુરસદની બૂધ માનવીમાં
એટલી તીવ્ર હોય છે કે સતત મહેનત દ્વારા પણ એ એને મેળવવા
મથે છે. આ દકીકત આજે પણ એટલી જ આવી છે ને? કામના
બોળમાંથી છટવા માટે ઉતારવા કરીને કુરસદની થોડી પળો શાંતિથી
પોતાના શોખો પાછળ પસાર કરવાની ઝંખના કરતાં માનવીઓના
આજના જમાનામાં કેવાંય તોડો નથી, પણ મળેલી કુરસદનો ક્યાં ને
ક્યાં રીતે ઉપયોગ કર્યો એ એક વિચારવાની વસ્તુ છે. અતિશય ઉદ્યમી
માણસો કુરસદનો ઉપયોગ વેટલી ક્રિયાત્મક રીતે કરે છે એટલે નવરા
માણસો નથી કરી શકતા એ દીવા જેવો સ્પષ્ટ દકીકત છે. ઇંગ્લંડના
વડાપ્રધાન ચર્ચીલ કામથી કંટાળીને આરામ કરવા ફ્રાન્સ ગયા તો
ત્યાં પયારોમાં પડ્યા રહેવાને બદલે કુદરતી સૌંદર્યનાં શુંદર ચિત્રો
ચોતરીને માનસિક તાજગી મેળવી. આ પણ કુરસદનો ઉપયોગ છે ને?

મેક્સીમ ગોર્કી અમેરિકા આવ્યો ત્યારે કેટલાક મિત્રો એને
ન્યૂયોર્ક કાંઠા આવેલા 'કોની' ટાપુ (Coney Island)—આપણા
જુલુ કે વડી જેવાં કુરવાની જગ્યા—પર લઈ ગયા. એમના મનમાં
એમ કે ગોર્કીને આ મેળામાં જ્યાં હમરો બાજકા, સીઓ ને જેવાં
મગન કરવા આવે છે, ત્યાં જરૂર મગન પાશે, ગોર્કીએ આજે

મેળામા નરા થી ના / ગાળીને ન ડોળામા થિરેગોમા ને એગેપોમા
 ઊ ને આન નાલુતા લાખો માનવડોને નિદાખ્યા રિસ્તે બલે
 બપારે એના મિત્રોએ પૂછ્યું કે 'કેમ મન પાડે ના' ? ત્યાર
 એ પગ ચપ નહોતો ગોઠી ઓપો તમારો પોતાના ડાન ના
 ઠામ ના જા જરા ન ખરેખર માનવજવારના અનામી ન
 નિન્ને પામેયો ન મળો ને એવો મયોજ હતો ગાળીને એન
 લાવ્યું ? માખા અડનારિના મનત મનો ધૂસરીમથો મૂના
 —અરગેરેના આતમાના આ બરા મૂલ્ય હતા ને 'ગાળી' ટાપુ આધા
 જ આન ત્રાપિની જગ્યા નહીં પણ લાખો મોટા મિમાર માનવો
 એ ॥ આ માન ગા પાના પ પો પા નારુ મથગ મલુન બેડિએ

‘નરગ મેં નખખા વાન’ એ કાનમા ઘટતી જ્યુ મનસશામીન
 મત્ય હુખાયેતુ છે? વધી માનસ કામચી કટાંગે તારે એને ઘોડી પડા
 નિરાનની પણ જોઈએ છે એનું દોષાય છે કે માલુમનું નરીંગ અનિગય
 થાની જનર ત્યાર મન, જીવન આનું કપડું ન દમે એનો, વિચાર
 ના મસી જનર છે આધા દુન્ય પમુ એ- મેનરના નેની તમ છે
 નરગરા મળના જ માનસા જે એક જૂનો સાત બેગી પોતાની
 રાનિએલી માપલી કે મિદિઓનું સર્વેનું માટે તો ફરસદનો
 નરુપોગ કરના મા એને ધમી પ્રેન્યા મોરે ધી નાર ફરસદ એ એક
 વરુ માનસોના છરનને વધુ સમૃદ્ધ જનારામા, નિદગી પ્રયેના
 નરોને નક્કો કરનામા અને કપતાને આકાન આપનામા મોટો ભાગ
 બન્યા જનર છે જીવનની યાત્રિઆથા કે ધમારમાથો રાનિની પગે
 ખુશા લઈને મનને કન્તાર ને અગમ્યતા નિકુગો લેના નિશ્ચિતમા
 નાસાંની ગમુના ઝી શમય કામ આના પટે ત્યારે ગંધડાની માફક
 ફરુ કન્તા ગાધીજી ફરસદને વખતે સાર નાની પ્રયત્તિમાથી કેટલો
 જાનદ લગી શકતા એની દમનામધ રિયતો મદાદેભાઈની કાપગીઓમા
 જડી આરે છે આમાન્ય રીતે જે આપણા જના નેનાએને અમેજ
 અગમરતા મહેમાન જનવાની ને જેન-જીવન કે મિયાન પૂરુ વાચના
 રિયા વાની તમ ન મગો દોલ તો દિલ્લા દનિદાસ લુદો જલખાયો
 દેન નેદ, પણ આજે છે એના કરતા કાઈકે જુદા દેન દુનિયાને
 નેમની આત્મ ધાનો કે જીજ્ઞા સમદ પુસ્તકોનો લાભ ન મગો દેન

આ નો થઈ મોળ નેનાએલી વાનો, પમુ સાધારણ કન્તાના
 નનરોએ પોતાને મળતાં ફરસદનો ઉપયોગ પોતાના સીખ પૂગ પાડ
 રામા નર છે બાજ જાન્યામા રમ લેના લો? નરા નરા હોડ રોપ
 રામા, એની દમ્પત લેનામા સગાલશેખીનો નજો રીખવામા કે
 રાનિત વગા રામા, રખ-રાના સીખીનો પદાડોની દ્વેષઓમા રખ
 રામા વાચનના મોખીનો જામનેમ ગમે ત્રાથા વાચના માટે વખન

રોધના કામ માગીને પગ પોતાના ગોખે પોતપોતાની ગીતે પોતે જે
આરા લોકો પગ પોતાના જીવનના જગ્યામાં દાખલ એવા તરતની
રોપણી કરે છે કે જેથી એમનું જીવન સ્થગિત બને છે માત્ર કુચ્છનો
ઉપયોગ કરી જીવનના ગોખે પાછા જવામાં આવે છે એ ધનુષ
અગત્યની વસ્તુ છે

ઉપરના દૈનિકીદુઓ વિશે વિચારીએ ત્યારે બીજા એક વસ્તુ પગ
અમજન છે કે માનવી આમાનિત પ્રાણી છે આથી એનું જીવન પોતાના
પૂરતું મર્યાદિત ન બની જાય એ પણ જોવાનું છે. વગભગ સૌના જાણમાં
હશે કે માનવો મને તેનું નાનું કામ કરે છે પણ એના બદલામાં
એને પ્રગસાનો અપેક્ષા હોય છે એના મુખદુખમાં એને ભાગી જ
તો જોઈએ જ છે અને આથી જ મિત્રો-મગા-મ મંથીઓનું પણ
માનવીના જીવનમાં એનું મધ્યમ છે કદાચ એમ કહીએ કે માનવી
પોતાની શક્તિઓને પાછાં એ માટે પણ સમાજની એને જોઈ છે
એના શક્તિઓની કદર થાય એટલે એના મનનના પ્રણા અને એનો
અર્થલો સમજાવવાનો ન ગયો એ જીવનનો વિશ્વાસ એનામાં
જન્મે છે અને આ વિશ્વાસ જ એના જીવનને સર્વ સર્વ ને સર્વ

૮૧ સમવતો સમિઓ ॥ ૧૧ ॥ ૧ મનસિ નિદિનના ॥
 નાય જોનો ૧૫ આથો અમના તન મન અર્ધ ૧૧ ૧૧ ૬
 કુસીરં વા ૧ મ ત્તા ૧૧ ગિટ અનાનો મિતિ નો ૧ ૧૫ ૬
 સિગમે ગે તામ નિ ૧ અગીજ નતોત મેગવે ૬ વ ના રો રમ
 ૧૧ આપના પ પ ચા પ ચા પાતાના ૧૧ ના રી તોરની
 નાનુન્ની ૧ ૧ સો માત નાત આ ૧ મોઈવાને આસઓને પોનાની
 ને માનમા ખ ૧ રા ડિઆ ૧૦ ૭ આદુ મે ૬ ૧૦ ૧૧ કુ ૧૧ માથો
 ગમ ૧ ૬ સૈ નથી મગતી ૧૦ વાની આપનાઓ મોલાઓ દેત

૧. રામા નાહીને એનો આત્મ નિષ્ઠ ને પ્રકૃતિ ને એ આપણે
 ૨. પશુ ગ હેના બ્રહ્મા દેખાવે ક્યવનુ મરત આપીએ કીએ
 ૩. આ માની સુદ તા માટે થાવે પ્રવન ગીએ જીએ ખા ?

જેના માનસોએને મિત્રોના સમજા માટે વાતના પુમા
 ૧. નિષ્ઠ રાત્રિ નથી મગની એમને કુ સત્તી લગે એ ૧૦ મા ગાગરી
 ૨. મે છે આથી જ બધા માણસો શહેના ધમાનના વાતાવરણમાં ટા
 ૩. ને શાનિયો દુનના માત્ર ગામ માટે જ નહીં તે છે એમનાથી
 ૪. ૧૨૫ શ ચ નથી બનતી એ ૧૦ વરમા એ ૧ જે મહિના ૧૬
 ૫. આવાના ગ્રથો નિરતે જઈને હે છે સારા સા ૧ લેખકોના મનન
 ૬. સ્વા થોગ્ય પુત્રકો વાને ૭ ને સાજ પ ચ ખુ નો દવામા દુન
 ૭. ઈને શારીરિક ને માનસિક નૂનિ મેગવે છે પણ આ બધું જેમના
 ૮. નદમીની મટે ૧૧ની દોષ એમનાથી જ શ ચ બને છે સામાન્ય
 ૯. નરી પશુ કુરમ્ભો ઉપયોગ ઓજા ખયાલ દોર એ ૧૧ નાના નાના
 ૧૦. ૧૦૦ કરીને ૧૬ ગ્યના મઠ કાર જરૂર થી રાંકે સગીન
 ૧૧. ૧૦ ફોગોમાથી વાયન-લેખન ત્વાઓ માટે ભગત-ગૂથણ,
 ૧૨. ૧૦ નરા નરા રાનગીઓ રાખનાન ઓ ધરણુગાર ૧
 ૧૩. ૧૦ ગીયામા ૧૦ ૨ રાનુ શ ચ બની શકે મુખ્ય મુને એ
 ૧૪. ૧૦ ગ્યના મઠ પ્રતિમારી મનનો આન ધારીએ તો જરૂર
 ૧૫. ૧૦ શકાય

મન ને જિહ્વા નમજ્જ્વાલિની ગળા કાપ છે નાન મરણી પડુ મન
હાય છે સાથે આવે મે તો જીમ થનારના મરણ માજગના તી ધ્યાને
પણ બધામા નિભાય થશે તેાય તો અર્થામ્ભુદામાથી પડુ નાન સાથે
મનન મરણો મરણ માગી રાણે તે મનને થનામ ઉપદેશ
શી ભાય

જેમ જેમ મમ્મનિના રિમસ થતો નવ જ તેમ નિધાના નમે
અને સમ્મતિ એમ ચોક્કસ રિતિમા આગમ વધના જાય છે સમ્મતિની
પરિપક્વતા સાથે એ મરુનિમા વચના માનસોચના મો પગ રિતિમા
ને ઠી ધનતા જાય છે મગ્ગે કે પપિત્ર સમ્મતિ પાછા પોનારો
ગી રામય એવો જુઓ ધનિદામ પડ્યો હોય છે અનમયો પડેના
દોર હ આજો નક્કો થેના દોય છે તે જીવનના મરેની સાથ
સાથે જાનિતી ચોક્કસ તે મરુ થયેની દોર છે લ્યારે ના ઠીકા
કરેના મમ્મનિમા આ મરી જ મનુની ખામીઓ કાપ છે એ
અગ્રેજ પ્રવાસીએ અમેરિકા નિમે એમ મમ્મનુ અનુનર એમ દેશોએ
દાખ્યો છે અમેરિકામા એ જ્યાં જ્યાં કુતો ત્યાં ત્યાં એની આજુબાજુ
થતો વાનચાતમા એ જોતો મદ એ બે મુખ્ય દેશો જ માટે
પતા થાકે મ્યાં ૧૫૨-મેટને નામે થાની નમરણ પડુ સાલગવા
મગના એ નમરણ લાગી કે આ અમેરિકન લોકો તેવો જ સેટ
સિવાય બીજા મ્તો વસ્તુ નિરિયાજ નહો મરણ તેાય એમ
કેટલાક મોરો રોનારો અનુનર મ્તો અમેરિકન લોકોએ પોનારો
જ્યાં મરણ ખાનગ એમ ત્યાં તાતો કે દેસા વગર છવાય જ
જેમ કે અગ્રેજ પ્રવાસી જેમ નામુ કે આ મોરો એના બહાના તો
પાનાની મમ્મનિન કુના તાતો નાન મરે છે જે સમ્મતિ
રોનાના જીવને તાતો એની રિતિમા તાતો જીવન મે
સમ્મતિને પપિત્ર થના દુનુ મના નેમઓ ચીનરો

આમ જુદા જુદા મમ્મ સામા માનસોએ રોનારોની રીતે કુ

સદનો ઉપયોગ જુદી જુદી રીતે કરે છે એ આપણે જોઈએ. જેમ માણસના
 ગોખો સંસ્કારી એમ એની કુરસદનો ઉપયોગ એના હાથના વસ્તુ બને.
 વળી 'વખત ને વગની' કોઈને માટે રાહ જોનાં નથી એ પણ
 મમયનો સદુપયોગ કર્યા છતાં આરે ખાસ ધ્યાનમાં ગણવું જોઈએ.
 એવરુટ્ટીટ એના ફુલકમાં લખ્યું છે કે વખત પારા જોવા છે, હાથ
 અડકે એટલે ખમરા માટે વર્તમાન પણ થોડી જ પળોમાં ભૂતકાળ
 બની જાય છે. આથી આરા ઝડપી જમાનામાં કુરસદનો જે પળો મળે
 તેને ઝડપી લેવા માટે દરેક વ્યક્તિએ તૈયાર રહેવું જોઈએ અને એનો
 ખરાબર કસ કાઢવો જોઈએ. જીવનનું ક્ષેત્ર ધણું વિશાળ છે. કયા
 ક્ષેત્રમાં કયા ખીજની વાવણી કરવી એનો નિર્ણય દરેક વ્યક્તિએ બીડા
 વિચારને અંતે કરીને એ અંતે ગતિશીલ બનવું જોઈએ તો જ 'મમય
 નું' ધીરે ધીરે ખીન' ગારાનો વખત નહીં આવે.



નિરાત



યાંત્રિક યુગે પાપુએ આપણે મેળિદુ જીવન એક ધમાનિય અને
 માફોડીસાગુ બની ગયું છે કે પ્રયેષ માનસી આજ નિરાત જ મે
 કે મેમઓ પહેના લોકો સાથી પર મુસાફરી કરતા આજે દેવો કે
 નિમન જેવા કડપી વાન દ્વારા જે હ પ તુ એ હન ધ માનસી તો
 મમનના અભાસની બૂમો પાડ્યા જ કરે છે એવું કે આધના વચ્ચે
 જત જે નિરાતના હમ ખેચી શકતો નથી

નિશાનમ ઉન ગાની જાઓ પ રાની દોષ મે પનના રિલા
 થી મે જાઓમ આમ પ્રીશ તમ પ્રીશ ની રેજનાઓ પતા
 રાય હ । જાઓમા કટનામ મરદલ રિલાયાઓ તો નિરાત મને
 મજાનાઓ । અ હ આવી પુ મોકે છે એવી જ મને સિનકા
 અધ્યાપકો ગૌ કાર્થ નામ્સીની ધસીમાલી મળતી જે મહિનાની
 મત્તિ । સપનામ પ્રાની તમ આપણ સાચા મનથી મુશ્કેલ
 પ્રાથના હાર છે આમ જ્ય મનિનાત એમ । હનથી રંર
 વ્યમિ પ્રગા હ । પ્રચ્છે કે જે મદિ ॥ પ્રિતે બનીત મ । મને
 તા નરુ તો આ નિરાત એવું શુ ?

ગેજના સતત માનસિ- કે ગાગીગિઠ મદેનતને પાણિયમે ડટાગેવી
નકિત આગમનાકુ બને છે એટલા માટે નહીં કે એ થાપી છે પણ
મેને છાન છાનનો ઉત્પન્ન બેઠેતો હોય છે માટે એ ડાઈબજનગમાં
મેલાતો કે ડાઈની પામેથી ઉઠીતો મળી નહતો નથી આમજતા
ચક્ષિતે નરાપાણી વગર નથી ચારી ગરુતુ તેમ આગમ વગર પણ
નથી ચારી ગરુતુ આમ તદુસ્ત વ્યક્તિને પણ આગમ કે નિગમની
ગરુ હોય છે તો દર્દીઓની તો શી વાત કંપી? ડાગણુકે ડટયાક
દર્દી એના હોય છે જે દર્દા કે આગમ કંપના આગમના બીજા ભાગતાં
હાન છે આની નિરાંત કે આગમને માનવજનનુ એક અગત્યનું
અંગ ગણી શકાય

ડટના- ગરીગાજાઓ એમ માન છે કે ગમે તેનું અવરુ
કામ હોય પણ ગરીગ ને મન વાજતા જ નથી વળી આજનો થાક
આવતી જાને વર્તાય એ માન્યતા એમના મન પ્રમાણે તો બેઠેલી છે.
આ માન્યતાનું ખડન કંપનાગ માન્યસાજાઓ એમ મૂકે છે કે
ગરીગ એની શક્તિ ઉપગમનુ આ કંપના જરૂર થાકે કે ને ગાઠ નિદ્રા
હાન એનો શારીરિક થાક જનગી જાય છે પણ મનનો થાક આરામ
મેલા છતાં પિતનતો નથી જાયલુ કે એની ચક્ષિતુ અસાત મન ડાઈ
એની જ અસર તમે હોય છ જેની જના મુધી મન તાજગી ન અનુ-
ભવે ત્યાં મુંડી સરી- ચેનનપિટોણ ભામે છે આ દનીનમા પૂનુ
તદ્ય છે પણ ડટના- શરીર-માનસસાજાઓ એનું વર્ણવે છે કે
સરીગમા તો અખૂડ શક્તિ અમાયેની છે તેથી તે કદી વાંધુ જ નથી.
આ માન્યતા સામાન્ય બુદ્ધિ ધરાવતી ગાઈવ્યક્તિ શી રીતે માનો શકે?
જનો બને મનને પગપર સમઘ છે એનું મો રીતે બીજા માન્યતા
પિમે પ્રિયા કરીએ તો એન તદ્ય સમ તમે

જરૂર પડે છે. માનસિક શ્રમ લેની વખતે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા ધીમી પડે છે તેથી માનસિક ચાક જણાય છે, એકાગ્રતામાં ભંગ પડે છે, કામ રખડે છે, ચિંતા થાય છે અને ચિંતા પ્રવેશનાં જ એ કામ વધુ થકવનારું બને છે. એક વખતે નિમગ્નતા દરીદ્રાઈમાં બિતરનાર એક હોશિયાર વિદ્યાર્થી પણ વીસ દળર શબ્દો કેવી રીતે લખાય એની ચિંતામાં માનસિક ચાકનો ભોગ બનેલો અને બુદ્ધિશાળી હોવા છતાં દરીદ્રાઈમાં નહીં જનરી શકેલો. જો એ કામ ક્યારે ને કેવી રીતે પૂરું થશે એની ચિંતા કર્યા વગર રોજ દળર શબ્દ અથવા એકાદ કલાક એ કામ પાછળ ખચવાનો નિશ્ચય કરીને મંડ્યો હોત તો એકાગ્રતાપૂર્વક કામ પૂરું પાડી શક્યો હોત પણ કામના અધરાપણા કરતાં એની ચિંતા માનવીને પાછો ધકેલે છે એ શોચનીય હકીકત છે. માનસિક શ્રમ લેનાર વર્ગ હમેશાં ઓછી નિરાંત અનુભવે છે. કાર્ય પૂરું થયા પછી પણ એના આધાત-પ્રત્યાધાતો એના મગજમાંથી ખસતા નથી ને પરિણામે એ જીવનની દરેક પ્રવૃત્તિમાં ચેતનપૂર્વક રસ લઈ શકેલો નથી. એની બિંધ પણ ધણીવાર ખસેલભરી બને છે. શારીરિક શ્રમ કરનાર વર્ગ એ રીતે જોતાં પ્રમાણમાં વધુ નિરાંત અનુભવે છે. શ્રમને કારણે એને કંટાળે બૂખ લાગે છે ને બિંધ પણ સારી આવે છે. આથી, ઓછું કમાતો હોવા છતાં એ પ્રમાણમાં નિર્ગિંત જિંદગી જીવે છે. આથી જ માનસિક શ્રમ કરનારે નિરાંત અનુભવવા માટે પણ થોડો શારીરિક શ્રમ કરવાની જરૂર છે. આ શ્રમના પ્રકાર અનેક હોઈ શકે. કોઈ કાંઈ સુધારી કામ કરે કે કોઈ બંગલામાં પાણી છોટે; પણ આવું શરીરશ્રમનું કાર્ય માનવીને તાજગી બક્ષે છે ને જીવન ભરુંભરું બનાવે છે.

એમાંથી બચવું લેખીએ. નાનું બાળક કેવા માન મને ગાદીમાં પડ્યું? પડ્યું હવામાં પણ હોય છે? એવી માનસિક યિનિ અથવા દસન-ચપનને આગમની યિનિ કે નિરાંતની મનોદયા કરી સકાય. બાળક આન કર્યા પછી કે કંઈ ખીંચા પછી દમેન આરામ કરે છે અને માનથી? એની ઘણીખરી મહેનત મારા એ એવા બંધા દિવાલો બાધા પછી કરે છે ને? ધધાનગે કે નોકરિવાનના નોકરોનો સમય પણ જમ્યા પછી જ શરૂ થતો હોય છે. આથી જમ્યા પછી અગ્નિ ખોચાઈ આરામ કેવા રાંતે મેળવી શકે? સાચાઆક વાળે જમીને નવ વાગ્યાનાં લોકલ દેન પછીને દ્ય વાળે પગમાંથી મુળદી પહોંચનાર નોકરિયાત વર્ગની તો વાત જ ની કરવી? એ જમ્યા પછી અડધા કલાકનો આગમ મેળવવાનો સિયાર સુદ્ધાં કરે તો કેટલો વહેવો જમે? આમજનાં ઘણાં લેખકોએ જમ્યા પછી અડધા કલાક કે કલાક નિગતિ સરાનાં સવાદ આપી છે આ સમય દરમિયાન બધ ન આને તો વાંધા નહિ પગ વાચરા જેનો દળરા માનસિક કિસા પગ નદા કરવાની ને આખો મીચીને શરીરને ને મનને આગમ મળે એવો મને પડ્યા નરદેવાની રોનને પગ અમેરિકન લેખકોએ તો એક કલાક તરફે આગખાવો છે એ વખતે મગજમા જે વિચારો દોડ્યા હોય એની ચિંતા નદી કરવાનો અને આરામનો અમય પૂરો થાય અથવા એ પહેલાં બીજીને કામે વળગરાની ઇચ્છા થાય તો એને અનુસરનાનું.

આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે અનેક રીતે સક્રિય વેડીએ છીએ. લાંબા લાંબા ડગ ભરીને આપણે જમ્યે કાઈ લંડાનુ હોય એવી અડધી ચાલીએ છીએ, કાર્યાવધની ખુરશીમાં બેઠીને કામ કરતી વખતે ખુરશી કે ટેમવતી સાથે પણ પગડીએ છીએ, બોવવાની જરૂર ન હોય તો 'ય ઘાંટા પાડીને બોલનાં દોષ્ટિએ છીએ, ને બોલી દોડદોડ કરી ચિંતા ત્રધારીને હાંફના હાંફનાં ઘેર આવીએ છીએ. આમાં આપણે

કુદરતના નિયમોનું પાલન નથી કરતા, આથી દુઃખી થઈએ છીએ. શક્તિસંચયની આવશ્યકતા અનિવાર્ય છે ને જેમ માનવી વૃદ્ધ થતો જાય એમ શક્તિસંચય કરવાની આવશ્યકતા વધતી જાય છે; પરંતુ આપણે ઘણીવાર યુવાનીમાં જ અધી શક્તિ વેંટી મારીએ છીએ ને વૃદ્ધાવસ્થામાં સાવ પરવશ થઈ જઈએ છીએ.

એટલે જોવા ફિલ્મફે દબરો વર્ગો પહેલાં દહી નાખ્યું કે 'તંદુરસ્તી જાળવવી' હોય તો નિયમિતતાને જીવનમાં સ્થાન આપો.' અતિથ્રમ પછી અનિઆરામ એ એવું તો નુકસાન કરે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ સમયના અભાવનું બહાનું કાઢીને આરામ કે નિરાંતનો અનુભવ નથી લેતી એ બરાબર નથી. કારણ કે ઘણી વખત પૂરતી કુરસદ મળતી હોય છે પણ એનો ઉપયોગ કેમ કરવો એ આવડતું નથી આથી વધારે પડતા થાકથી મુક્ત થઈ શકાતું નથી.

થાક અને કંટાળો એ બે જુદી વસ્તુ છે. થાક એ શારીરિક છે ને કંટાળો એ માનસિક. આથી થાકેલી વ્યક્તિ આરામથી તાજગી મેળવી શકે જ્યારે કંટાળેલી વ્યક્તિ એને મનપસંદ કાર્ય દ્વારા તાજગી મેળવી શકે. લખવા-વાંચવાથી કંટાળેલી વ્યક્તિઓ ક્રિકેટ, ટેનિસ, ખેતી કે એડમીનિસ્ટ્રેશન રમવા તરત તૈયાર થઈ જાય છે. વળી કંટાળાને સુતેલી ઘણી વ્યક્તિઓ બહાર જવાનું નામ સાંભળતાં કે સિનેમા જોવા જવાનું જીવું થતાં ઉત્સાહભેર પગ ઉપાડે છે એ તો વિદિન છે. આનું કારણ વ્યક્તિને ગમતી ક્રિયામાં રસ હોય છે એ છે. આથી યોગ્ય માર્ગે પોતાની શક્તિ દોરનારને ક્યારેય થાક લાગતો નથી. આજે તો માતાવરણ એવું હોળાણેવું છે કે વ્યક્તિને પોતાના સોખ પ્રમાણે ક્ષેત્રકાર્ય નથી મળતું આથી ઉત્સાહનો અભાવ દરેક ક્ષેત્રમાં જણાય છે. જેથી શક્તિનાં આરણ્યં વલગ્રિયઃમાં રહે છે. પરિણામે વ્યક્તિના જીવનમાં દામ ને નિરાંતના ત્રાજવાની સમતુલ્ય નથી જળવાતી.

કમીનાર બાગે ને વિદ્યારીઓ હિન્નાદમા ઘણું 'મ કરી
 ના । છ તાર માનતાવમા મન (Supplication) ॥ પ્રમાણમાં
 અભિન ગેરા વગીને કે પ્રિય 'ભાઈ બેસ થાની મના દાઈવ'
 ગેરા વેવના ભાઈ વા ચોથા બાગેમાં એક જનની સમાનના ધુસાડે
 બાપો મને તેનુ મુકેન મયં મતા હોઈએ ત્યાર જગત વખાણ
 નામગરા મન તો પાછા થાઈયા રગત ખમગી જ પથી મમ પાછા
 ની પરીએ હોગે આમ માગ સચનથી મમને વેગ મને છે વળી
 નામ મની વખને રાનવૃ । રાનારજી હોય તો મગ કે રાગીર
 થાઈતુ નથી જે લેખકે મુ છે મમ મના થાઈ ત્યારે એના
 એ ના ખૂમ લખને, એમ ને એમ દમનુ ન આવે તો થાઈતુ મુજ
 દેવ । મ મને જેથી થાઈના નાનનગુમે રાજન અનુભવને વળી
 બી ન જેખક આવાદી વિતા દિન અ । આનદી મિત્રો ગાયે જ
 દગરામગરાનુ મયમુ ॥ નિ રાવાદી મોગિના અને ચિંતાનુર મિત્રો
 પાતથાં આપ હો ની પ્રેરણા નથી મગની એક સમ્માના નિવાન
 મા રાય માર નિરાશાવાદી છે એમનો નિરાશાવાં એ વિદ્યારીઓમા
 પણ ફેનાય ॥ હ પશુ એન ભરી પ્રદીતો એ 'અર્થહીન મ્દીને
 પ્રતિના મગમા જ પા રે છે આથી વિદ્યાથાઓનો અનગના' રમતો
 રા છે ને અમ્યાનુ વાતાવૃત્તિ નિવૃત્તિનિ મુજ જ બનનુ જન
 ॥ મે મરથાના અધ્યાર્પકો રગ આચાર્પના અનુવાચો બો
 તા એમાથો જગત આરતા નિદ્યાથાઓના હાન એ
 રીનગાઈ જન ॥

મટાગેના કે થાઈના માનની મને તાગપ્રવલના બે જોખમભરી
 છ માનસશાસ્ત્રીઓ તો દૈનિક પત્ર વાચી વખતે આપવાતની વિગતો
 ખૂનની લખી તો અમરમાતોના હેરાનો જેવી વાતોથી દૂર ગ્રેહવાનુ
 મયરે છે આનુ વાચવાથી મર્ત અથ સતે જ નથી ને મનમા
 અગે જન લલાર છે સાદુ સા, વાનીને સાગ સારા વામ્યો મનમા

યાદ નાજુલો આવી વાગણીનશનાને વર ધરી શકે છે રાત્રે તો દરેક
 વ્યક્તિએ નિરાસે મુખ જ લેઈએ અને સૂતી વખતે દિવસભરની ચિંતાઓને
 આરામ નીચે દમાસી લેઈએ માનની આહે તો કપનાના અર્ગમાં મુન
 રીતે નિહી શકે છે આથી કલ્પનાચિત્રોમાં મન બનીને જન જીવે એમાં
 ગેના માટે ગાહન રાત્રી જ છે મનને રાત્રી જ છે તો સગીર હીન
 થા રાત્રી નથી

ચોના મગને લગાડિયા અથવા છે । મો ગમતા નથી
 લાન-પીળા રંગો લેઈને મગના સાનતતુઓ વધુ ઉગઈ જાય છે
 આથી આરામ લેતી વખતે વધુ પતુ અજવાળું આપા મો
 મગને આપ્યું મન ન આવે એ રહુ દેખીને છે મુરના
 એરડામાં આજ ભૂત કે વીના રંગના ગોળાની આપના માટે ખાસ
 જરૂર પડે છે કા । પહેરતી વખતે પણ આ વસ્તુ ખામ ધ્યાનમાં
 ગણવા જેવી છે એને રાત્રી પહેરના વ્યક્તિઓને લેઈને આપણને
 મનમાં નિરાસા જીપડે છે અને નિરાસા એ આગમ કે નિગતની
 મનોલામાં આડખીની કલ્પન મરનાર શત્રુ છે એ રાત્રી ગમવા જેવું
 છે આથી રોજિંદા જીવનની ઘટમાળમાંથી મુક્ત થવા માટે પ્રયાસનો,
 વાચનાનો, ચીતરના, રમવાનો, સંગીતનો કે એવો ખીજા પ્રાર્થ
 પ્રા નો રોખ મેળવો જરૂરી છે નિગતની વેળાએ આવા શોખોમાંથી
 માનની રસ લૂગી શકે તે અપગ જીવનમાં ટપી રહેવાની પ્રેરણા
 મેળવે છે

માનસિ થા અનુન ॥ માનનીનું સજન સનન ધનુ જાય
 કે રિવાજ માગ આથી જ સુ રકની જેવું હોય છે આમ વચન
 ગુમારતી જતી વ્યક્તિઓએ ખોગકમાં ખૂન ધ્યાન રાખવું લેઈએ
 મોરમનું પ્રમાણ રધા રાત્રી મઈ જરૂર નથી પણ જે મઈ નેરાવ
 તે પોતા હોય એ જરૂર છે 'Take it Easy' નામના પુસ્તકમાં
 રાત્રી પીળીન દૂધના પેરા ઉપર ખૂણા મુકે છે દૂધમાં ચૂનાન

નર પૂનઃ પ્રમાયમા મળી ગે છે એથી મનના જ્ઞાનતુષેને
 રાદન ને છે લોહીમાંનું ખગલ (Acid) નું તત્ત્વ જોડું થવાની
 સાથે નાથે થકન Lacer ને મદળનાપૂરક જાઈ લગુ બનાવવાનું
 મામ દૂધનું છે કાચા શાક, ફળફળાદિ અને માખનું આદિમાથો
 મળતો તરમતર રાખનામ અનેક તત્ત્વો મળી ગે છે થકન નદુન
 રો સાથો માતની બેએનીના અનુભવ નથો થતો આમ પોષક ખોષ
 વેવાથો, વેનાનિકરીતે આગમ વેવાથો, છવનની ક્રિયાઓમા ગમ્ય ભરી
 જલિ અપનાવવાથો, કુદરતની વિરદ નહી જવાથો આવી નિગત અનુભવાપ
 છે આકતો મેગ કપરો છે પણ ઈનાજ ખુમ મલેવો છે મમુ બાક ને
 મિદધુ ની યાત્રા કેમ ના કરે ?



અનુકરણ

•

નાન બાળ માના આગા પાડે છે સોશી ॥ ડિરો લેડને
 આપજો રેડિયો ખરીદીએ ૧૧એ અગમી વ્યક્તિને લેઈને એ ન,
 હસે છે ને ત્યાગ ૧૦ રોગી ॥ મધા ૧૦૧ વારાફરતી લખ્યા જ છે
 મારી વાગો જોટુ સીખપાડે એન એ નરમ ગીતે એના મનોમા
 બતાવે છે શિશુની ગેરજાત્રીમા વિશ્વાધાઓ શિશુની ખુરસી પર
 એમી શિક્ષકની ગેમ કાચની ચેષ્ટા રીતે આગા પાડે છે અને જાગીએ
 ‘ધરધર ૬ ૧૦૦’ સ્ત્રીને સાતાના મા ૧૧૫ ૧૧ યવનપદ્ધતિનું અનુ ૨ ૧
 કહે છે મા ૧૧૧ એકબી ૧૧૨ કે વનનમા માગકિની દ્વાગરીમા અમ ન
 બતાવે તો ધગીના એકુ રિજુન ખગ ૧ આપે છે આમ બીજા
 કે તે પ્રમાણે અવ—૧૦૧૦ ન ૧ ૧ એન માનમગાન્વી ૧
 નામ અનુ લ

તેને શોખરતુ નથી અથવા અનુગ્રહ ગો ગઈ નાખા-મના પાખામાં
નોખરાનો વસ્તુ પણ નથી આમજના દેડ સિદ્ધિ અનુગ્રહ કરે છે
એ આખી દુનિયામાં અનુગ્રહોના વાસે છે એવું તો કહી શકાય
પણ છે

આમાં ઘણા માનવજાતિઓનું એમ માનવું છે કે અનુગ્રહ
અથવા બાળની ઇચ્છાથી પડેલું વ્યવહાર છે પણ અનુગ્રહ એ
માનના બાળપણ પૂરતું જ એવું સાચી નથી રહેલું માણસ
માનના અભિપ્રાયો ને દેવો સંલોચનસાર બદલાતા જ રહે છે
નાપગ જેમ જેમ ધર બદલે ફરીએ તેમ તેમ નવું નવું વ્યવહાર
માનના બાળનું અનુગ્રહ યીને આપણા જીવનપદ્ધતિ નહોતી
ગીતે પાડે

અનુગ્રહ સાથે સંબંધની પ્રેરણા ગાદ ગીતે મંજારોના છે
આદિના યુગોએ એમ અરમો પોતાકે પહોરે છે, ગોમના અદેગ પણ
એમ મળ્યા ગયે છે મોને પણ સરખું પણ એતોકા અતોઅદર
એ તોમને સંજનાથા એવળી સદ છે હવે જો કોઈ તરંગાં યુગ નહોતો
જો ગીતે પાતાનો જમને સંજનાથેનો એને આખી ટોળી પોતાનો દુરમન
માનીતો મારી નાખે આમ અનુકરણ પ્રકારે વખત આખી જાતિના
સંસ્કૃત પ્રકારે પણ જનાં વાળ છે

પણ આ રીતનું અનુગ્રહ એ સમાજ માટે ઉપયોગી નથી
આપણે વિશ્વ સાથેના રોય તો જીવનનાં મૂલો વખતોવખત
જ નવા પડે જીવનપદ્ધતિ પણ જ નવા પડે આપણે બધા પોતાકની
જ નાતી ફેરવતો નાત જીએ હવે જો કોઈ બાળિત પચાસ વર્ષ
પડવાની ફેરવતો પાસાં પડે તો સહે ના તાજમાલ ઉપર નીકળે તો
તોકાં પચાં પોતીની જાતવાનિ જોખમમ મૂક્યા હમર નહીં ગદે

મોટા મોટા પોતાનો પ્રયોગ પણ અનુગ્રહમાં સિમાર જ પાડે
જ વાદ નાત ને રૂ જતો પોતાનાં મૂલો પાવળનો પોતાવર

જેકેટ તો ધનુષ્યપ્રણા પ્રધાનોને શોભે કે ન શોભે તોયે સામાન્ય પોપાક થઈ પડ્યો છે. અમુક નેતા આમ લાપશ કરે છે માટે બીજા પણ એ ગતને અનુસરે છે. અમુક પ્રધાન પેકાર્ડ ગાલીમાં ફેરે છે માટે આપણે પણ ફરવું જોઈએ. બીજા આ રીતે વિચારે છે માટે આપણે પણ એ રીતે વિચારવું જોઈએ એવી માન્યતા પણ સામાજિક કાર્ય કરનારી ધણી વ્યક્તિઓ ધરાવે છે. ગાંધીજી ખાદીની લુંગી વીંટતા એટલે દેશમેરા કરનારે એ પહેરવી જ જોઈએ એવી માન્યતાનો અમલ પણ આપણે ‘વસ્ત્રત્ત્વ મર્ચન્ટ’ જોઈએ છીએ. આ બધું અનુકરણનું જ પરિણામ છે.

નવો સીમે પાડવો એ ધણુ અઘરુ કામ છે. નવો સીસાને આવકાર મળે જ એવી ખાત્રી પણ સીમે પાડનારને નથી મળતી. આથી દુનિયામાં સીમે પાડનારા હમેશા માર્યો ગયા છે એન્ડ્ર્યુ કાર્નેગી આથી જ કહે છે કે ‘નવું શરૂ કરનારને કાંઈ મળતું નથી’ આથી જ વ્યક્તિ જૂનો પ્રજ્ઞાવિકાઓને વળગી રહે છે. એકમે માન્યતા કાંઈ નવું કરીને છવે પણ કેવો રોને? એટલે એ વિચાર જૂનો વિદ્યુ કરિતાની જેમ એમ ગાઈને કામ ચલાવે—

હું મારો નહીં શું તો,

મારું કાણુ રહેશે ?

પણ હું મારા વડે રહીશ

તો તો મારું શું થશે ?

આમ અનુકરણનો પ્રભાવ નિગમો છે. મધમાખીઓ પાણનારા અનુકરણને મધમાખીઓના વલણ નથી એ જોઈએ છે. દેશબંધિ એ પણ અનુકરણનું જ કળ છે પણ કેટલાક અટક્યાના લેખકો અનુકરણને ‘વાંચવેડા’ પણ કહે છે. ગમે તેમ હોય, અનુકરણના પાયા પર સંસ્કૃતિ, શિક્ષણ ને મુખી જીવનની ઇમારતો જામા થઈ છે, એને કોનું કારણમું ? વાખ જે લાખ માણસોની સમા ગાંન

રાય ખગમ વસ્તુ નથી, એનો ઉપયોગ સ્ત્રી રીતિ થાય છે એ જોવા
જરૂર છે

આપણો સમસ્ત વેપાર અનુકરણ પર નિર્ધારિત છે પશ્ચિમી
સારી વસ્તુઓ જોઈને આપણા વેપારીઓ એવી જ વસ્તુઓ
બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે છતાં પણ બનેલા કાપડ પાછા બની
બનાવટ—(Made in England)નો સિલ્કો હોય છે કેટલાક હિંદી
વેપારીઓ કાપડના રૂપમાં એમ જ રાખી કાપડ ઉપર છાંનડના જેવું
બનેલું (Made as England) એનાં છાપ મારીને જનતાને
છેતરી જાય છે આમ અનુકરણમાં છેતરપીંડીનું ખતરનાક તત્ત્વ લાગે
છે ત્યારે સિદ્ધિ પરિસ્થિતિ જાણી થાય છે વેપારમાં જાહેરાતની પણ
જરૂર પડે છે એક વેપારીએ ગોવા-રેડિયો કે સિયોન-રેડિયો દ્વારા
જાહેરાત આપી એટલે રેડિયો-એક્શન ઉપર જાહેરાત આપનારાઓનો
દરોડો પડવાનો સ્થિતિમાં આવતા જતા એટલી બધી જાહેરાતો
જોવામાં આવતી હોય છે કે એમાંથી યાદ રાખવા જેવી પણ યાદ
નથી રાખી શકાતી આનું જોઈએ ઠોમે ત્યારે એમ થાય છે કે આપણે
ધુરંદો જેવા એકાકી નથી પણ થોડા-અમલો જેવા ગાંડિયા પ્રવાસી
જેવાનાં છીએ

આમ અનુકરણ એ સામાજિક જીવનનું એક મહત્વનું સાધન
બને છે છતાં એ માનવાના મનની એક જન્મભૂમિ (Innate) પ્રેરણા
છે કે નહીં એ પ્રશ્ન પાંચે જુ ગણના જોઈ ચર્ચા છે મેક્ડુગલ
ગોનાના 'An Outline of Psychology' નામના પુસ્તકમાં
એની સરસ ચર્ચા કરવા જણાવે છે કે અનુકરણને આપણે લેને
પ્રેરણા (Instinct) ન ગણીએ પણ સામાન્ય માનવીની મનોવૃત્તિ તે
ગંધારી જ જોઈએ અનુકરણના પ્રાદુર્ભાવમાં ઘણી સીલાવગ્ધરી
સિદ્ધિનાનો સ્વીકાર કરવો પડે ને અનુકરણ એટલે વાનગૃહિતિ એમ
પણ માનવું પડે બીજા ટાઈ પણ પ્રાણીઓ ન્હા 'વાદગ્યો

અનુકરણ બહુ આગળ ગતે કરી રહે છે, કારણકે એ એમ કહેવાને શક્તિમાન છે.

૩) નાક લોગ યેગાત્તિને અનુકરણની થતિ તરીકે ઓળખાવે એ બગમર નથી યેગ-કેનામા સમજાવતિ પ્રજાગ દ્વાય છે આરી એકબીજાની પાળા ધસાય છે, અનુકરણરૂપિને વીધે નહીં અમદ રહેનાર દરેક પ્રાણીમા પ્રાથમિક મદાત્મનિ ત્રાય છે જેને તો પ્રાણીઓ એકબીજાનું અનુકરણ કરતા જોરામા આવે છે મૌથી તો જાનનું અનુકરણ જનાર પ્રાણી વાદુ છે પ્રાણી-માનમશાલાઓં અવનરા પ્રયોગો દ્વારા નામિત કયું છે કે જેમ એક બાગક જોરામ્ શોવમા જોનામા પાત્રાં ૩ કમાર હીંદે છે તેરી જ રીને વા. ૫ કરી શકે છે વગી કોદલર નામના માનસસાસ્ત્રીએ તો એટને સુધ સામિત મ્યું છે કે વાગઓ જુદીપૂરંદનું અનુકરણ ૫ કરી શકે છે ૪) નામ સદગઓને પાગરામા પૂરીને મદાર કેળાની લૂમ મંદની વાગઓ જો તુલ્પી સમના નહોતા એટને કોદલરે એમને લામ્ડી કાથમા આપી વાગઓએ લાકીના પ્રોમ વડે કેળાની લૂમ પોનાની પામે આજો આમા માનુની ક્રિયાઓના અપૂર્ણ અનુકરણના દર્શન નથી થના ?

આપજો ત્યાં જોનીએ જોએ બાગ એ પશુ અનુકરણના પ્રમાણનું જ પરિગ્રામ છે ધરમા જે ભાગ જોનાની હોય તે બાગ બાગક મદ શીખે છે અગ્રેજ બાગાને અપરપ અગ્રેજ જોતતા જોઈને કેવલા દિદી બાગકો બહુ નસાઈ પામે છે ૫) એમા નસાઈ પામતા જેવું કરું નહીં તે પોપટ જેવું પક્ષી ૫) અનુકરણ દ્વારા ભાગ સાંખી ગમ્તુ હોય તો અગ્રેજ બાગકો અગ્રેજ શીખે એમા શ આશ્ચર્ય ? જુનજુન જેવા પક્ષીઓને તો સીંગી દારા ગીતોના રાગ પગ શોખરાગના રાખતા માનસસાસ્ત્રમા મોટુ છે આમજતા માનવીના અનુકરણમા જે વ્યવિવતા જોરામા આવે છે તે પ્રાણીઓમા ને પક્ષીઓમા નથી જોરામા આરતી એવું નોક્કમ છે

મનોવિસ્ફેષકો એવો દાવો કરે છે કે આ દુનિયામાં મૌલિકરીતે વિચાર કરીને અનુસરનારા બહુ ઓછા છે, બે કે લગભગ બંધા જ માણસો એમ માનતા હોય છે કે અમે મૌલિક છીએ. પણ આપણે એવા માણસોને પૂછીએ કે તમારા મગજમાંથી વંશપરંપરામાં મળેલા સંસ્કારો કાઢી નાખો, તમારા શહેર, વેપાર અને કુટુંબમાંથી મળેલું જ્ઞાન બાદ કરો અને પછી જુઓ કે તમારા મનમાં શું રહે છે ? બહુ જ ઓછું જ્ઞાન રહેશે. તાત્પર્ય એટલું જ કે નાની નાની બાબતોમાં આપણે મૌલિક છીએ એવો વિચાર જ ન કરવો અને આપણી સંસ્કૃતિના આપણે પામર ઘેટાં જ છીએ એટલું નક્કી કરીને દુનિયામાં છવ્વું. ભરવાડની જેમ આપણી પાછળ પહોંચેલાં ઘેટાંને ફેરવવાની 'વૃત્તિ' હંમેશ માટે છોડી દેવી. તો જ જીવન વધુ ચિંતારહિત, નિઃસ્વાર્થ ને નિસ્પૃહીરીતે જવાશે.

જેમ દુનિયાના દેશો એકબીજાની નજીક આવતા જાય છે એમ એક દેશની સંસ્કૃતિની અસર બીજા દેશ ઉપર જરૂર પડે છે. વિશ્વ-સંસ્કૃતિના વિકાસ અર્થે એ જરૂરી પણ છે; પરંતુ આજે તો પશ્ચિમ તરફનું ગાંડપણ વધતું જ જાય છે. આપણા ચિત્ર-નિર્માનાઓ દિ'દો ને દિ'દી પ્રસોને બૂલોને હોલોવૂડનું આંધળું અનુકરણ કરે છે, આપણા યુવાન વર્ગ અભિનેતાઓનું અનુકરણ કરે છે. ને પશ્ચિમ દેશ કાંઈક નવી જ દિશામાં ઘસઘસે છે. આ પરિસ્થિતિમાં સારાસારનો વિચાર કરવો ખૂબ જરૂરી છે. શિક્ષકો ને માતાપિતા સાવધાન નહીં અને તો બાળકો દ્રાણુ બાણુ કઈ દિશામાં દોરાશે. સિનેમાનાં માથ દલકાં ગીતો ગાવામાં ને નટ-નટીઓ જેવા જ ચેનચાળા કરવામાં આજનાં યુવક-યુવતીઓને જેટલો રસ છે એટલો કોઈ સદ્ગુણમાં નથી. એનું કારણ કદાચ એ પણ હોય કે સમગ્ર જનસમાજને આકર્ષી શકે એવી પ્રતિભાવંત નેતાગીરી આપણી પામે રહી નથી. માતાપિતા પણ નીનિ ને સદાચારની સાચી કળાવણી બાળકોને આપનાં નથી. (એટલું જ નહીં

પ્રેરણા

સિંધ, આહાર, બૂખ ને મૈથુન એ ચારેયને આપણે મૂળ પ્રેરણા તરીકે જૂતા જમાનાથી ઓળખતા આવ્યા છીએ. જેમ જેમ, માનવજીવન વધુ બુદ્ધિવાળું ને તર્કસંગત બનતું ગયું તેમ તેમ પ્રેરણા-ઓની સાથે બુદ્ધિ ભગતી ગઈ અને એક વખત જે કામે માનવી પોતાની અંતપ્રેરણા વડે સરળતાથી કરતો એમાં બુદ્ધિપૂર્વકની યોજનાઓ પ્રવેશી. જેમ કે જંગલી માનવી બૂખો થતો ત્યારે જે હાથમાં આવતું તે ખાતો, જેટલી વખત બૂખ લાગે તેટલી વખત ખાતો; પશુ આધુનિક સંસ્કૃત માનવી જે હાથમાં આવે તેને ખાવાને બદલે જે તેના શરીરના પોષણની દૃષ્ટિએ વધુ અનુકૂળ હોય ને જે તેના શરીરમાં ખૂટતાં તત્વોની ઉમેરણી કરે એવો ખોરાક નિયમસર ખાય છે. આમ બુખની પ્રેરણા એની એ જ રીતી પણ એને સંતોષવાનાં સાધનો ઓછસ બદલાયાં.

સામાન્ય વાતચીતમાં લોકો પ્રેરણાને કવિ કે લેખકની પ્રેરણા તરીકે ઓળખે છે, પણ વ્યારે આપણે માનસશાસ્ત્રના પ્રદેશમાં વિચરોએ ત્યારે પ્રેરણા એટલે જન્મથી મેળવેલી અદ્યત્ત વૃત્તિ એવો અર્થ તારવી શકીએ. તરતના જન્મેલા બાળકના મોં આગળ ગળથૂથી ભરેલી રોમેન્સી ધરીએ છીએ ને એ તરત મોં ખોલી ચપચપ ચાટવા માટે કે એને એમ કોઈ સમજવતું નથી કે આ પીવાની વસ્તુ છે ને તું

મેં ખોસા; છતાં એની બાળની પ્રેરણા એટલી પ્રભાવ દોષ છે, કે એ એને એમ કરવા પ્રેરે છે, એમ દેવવાય છે કે માનવીનાં મો કામોમાંથી નવાણું કામો પ્રેરણા દ્વારા થતાં દોષ છે જેથી મનુષ્યને બહુ ભેદ પડતું નથી. વળી પ્રેરણાઓ જન્મભ્રમ દોષ છે એટલે પ્રેરણા પ્રમાણે પર્નવાનું કાર્ષિને ગ્રીબવનું પડતું નથી.

કુદરતના સર્જનમાં માનવીનું ધ્યાન સૌથી બિંધુ છે. કેટલાક તત્ત્વજ્ઞાનીઓ તો માનવીને કુદરતના સર્જનની સૌથી અગત્યનું મીન માને છે. આથી જ કુદરતે પ્રાણીઓને આપેલી અનંક સંકેતજ્ઞાતુ દર્શન બહુ મોટા સ્વરૂપ માનવીને ક્યું છે. સામાન્ય રીતે દરેક પ્રાણી માનસશાસ્ત્રીઓ એવું પરવાર ક્યું છે કે પ્રાણીઓમાં જૂખ, લંબ, ચરકાણુ, ભય, દોષાંશતિ, નવસર્જન ને માનવીની પ્રેરણા દોષ છે. જ્યારે માનવીને તો પ્રેરણાઓનું દાન કુદરતે છૂટે દાણે ક્યું છે. માનવી ખાય છે, પીએ છે, ચરકાણુ કરે છે, દે છે, એને મળી વસ્તુઓ એકી કરે છે, સમૂહમાં કે સમાજમાં રહે છે, બાળકોને જન્મ આપીને પાળે છે, પોળે છે, લમે છે, રડે છે, અનુચરણ કરે છે, પ્રેમ કરે છે, કહે છે, નવું નવું જાગૃતાની આતુરતા બતાવે છે, મુસ્કે થાય છે, અરિમતા ધારણ કરે છે, આધીન પગ બને છે, કાર્ષિ નવું નવું સર્જે છે, એના સર્જનની જાહેરાત કરીને દેશવિદેશમાં એનો પ્રચાર પણ કરે છે અને આત્મપ્રદર્શ પણ કરે છે. માનવીની આ બધી ક્રિયાઓ વિશે ગ્રીગૃહ્યથી વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે બધી ક્રિયાઓના મૂળમાં પ્રેરણા સિવાય બીજું ક્યું દેખાતું નથી. તો પ્રેરણા પોતે કેવું અનેરું, બળ છે કે જે માનવીના બધી ક્રિયાઓને રમ્ભો મુઠાડે છે એવો પ્રશ્ન મનમાં ગ્વાભાવિક રીતે ઝડે છે.

૫ ! છે, એક સસનુ ડાઈનો ખગર મામગનરેન ઝાડીમા વપાઈને
 મનાઈ ધર છે, એક ગાય પોતાના વાજ્જાને જોઈને લાલના મડિ
 છે રાજ્જુ પાસે આને એટને એને પ્રેમપૂર્વક ચાગા માં જ, એક
 વાગી પોતાના મચ્ચાને છાતી સાથે વગાડીને આમવી તેમ ફરના
 માં છે, પક્ષીઓ નરમનની પ્રેરણા મળ્યૂન થાય ત્યાં માળો
 માં છે, ઈ. મક છે, ઈ. મેરે છે, નાના બચ્ચાઓને ડાંગના, પોતાના
 ગીખરે છે, પોતે ચાગ ચાચમા ભરી લાતીને બચ્ચાને ખવડાવે છે—
 આ બધા પ્રેરણાત્મક રાંડે માનસીની કિરાઓ થોડીક વધારે
 મુક્તિ હોનાથી એમા પ્રેરણાની સાથે બુદ્ધિ, નિર્મિતે ભાવના ભગવાં
 હોય છે બાકી મૂળ પ્રેરણાઓ નો એની એ જ નહે છે માત્ર એને
 પ્રગ કરતા આધનો થોડાક બદલાય છે એટલુ જ આનુ બને છે ત્યારે
 એનુ કહેનાય છે કે પ્રેરણાની બાથે બુદ્ધિનો સયોગ થયો છે જેથી
 પ્રેરણાનો ટેટનાં ન્યૂનતા કે અયોગ્યતાની પૂર્તિ થાત છે ને પ્રેરણાને
 વધુ પ્રગ બનાવના માટે એનુ ક્ષેત્ર વિસ્તૃત બને છે

કુદનનો સૌથી મોગી ને બિચા પ્રકાનનો સોષ એટને માનુવની
 પ્રેરણા આચળાળા પ્રાણીઓ એમના બચ્ચાને પ્રેમપૂર્વક દૂધ પાય
 છે વગી દૂધ પીનાની પ્રેરણા એરા સાદી ને સરળ છે કે એના આચિ-
 ભૌર વગ માતાના સ્તનોની દૂધની ગાઠે સાર નકામી ગઈ હોત ને
 માતા બાળક માટેના લાગનો પરચો કઈ ગીતે બનાવો શક્ત ?

રીતે માનુ સ્ત્રી શ્રી આ આગોઆ પત્ર પ્રાપ્ત થાય છે આવી માનાઓ
 પોતાના પ્રાપ્તિ માટે મરી પડે છે પ્રેમનો પ્રેમજન માન ગતિરિત્ત
 એ છે કે ગરીબ સ્થિતિ થાય તો પ્રાપ્તિ થઈ શકે તેવી પડ
 બાગમને આગ રીતે ઉઠે છે એવી બાગમ-પગલાવ છે
 અને એના નિશ્ચયાર્થ ગમ્ય । બનીને દુઃખનને માન પડે છે એ
 અગ્રેજ નેપોલે એક એવી માનાત દુઃખનનિ આનેપ્યુ છે કે જે
 મૂળી હતી તેના પડ કોઈ બાગે અગ્રાચાર કરતો જાય પાનિતે
 એને ગમ છે તે પેના બલમાલ પ્રેમ એના મનમાં મુમ નિરુપ્ત
 હતો પડ સાવના બાગ ન્યે અપાર પ્રેમ એક વખત તેના પ્રાપ્ત
 હતો પ્રેમને ત્યાં તેના બલમાલ અદ્યો અદ્યો ત્યાં તેના ગમ પ્રાપ્ત
 પોતે મૂળી હતી આથી મહદ માટે પ્રાપ્તિ બૂમ પાડે । જે ગમે
 નહોતી અચાનક તેના પ્રાપ્તિ પ્રાપ્તિ જાતે ઉતારા હતી
 કોમળ હૃદયની સ્ત્રીએ અગ્રાપૂરક કરી તેના બાગો દા
 માના તાપ્ય એવું પ્રાપ્તિ માનુ વની પ્રેમ । સ્ત્રીઓમાં પ્રાપ્તિ પ્રાપ્તિ
 હોય છે ને બાગમ માટે જે ગમે તેના બલમાલ મુદ્દા પ્રાપ્તિ પ્રાપ્તિ
 જે અગ્ર બને છે ત્યાં માનના પ્રાપ્તિ પ્રાપ્તિ પ્રાપ્તિ પ્રાપ્તિ પ્રાપ્તિ

આ મા-પગમાત્રા રિના નુદાનુદા મનગો, વિજ્ઞાનની જુદી-જુદી
ગોધખોળો, મોજસોખ કે જીવન મનગળના સાર્થનો, દ્વાઓ,
પાણુ જીવન જીવવાનો પદ્ધતિઓ, કુળનને ગર જીવાના સાધનો,
સિનેમા, ન્ટોમરો કે એગેરનેનો, ટપાવ, નાન કે ટેનિફેન વગેરે બધાનીમા
હોત ખગ ? આને એક દેગ બીજા દેગ સાથે, એક પ્રજા બીજા
પ્રજા સાથે આટના નજીક આસી રાડો હોત ખગ ?

ત્રીજી પ્રેરણા છે બુખની આ પ્રેરણા ન હોત તો પગ-પગીનો
સષ્ટિ કે માનરીની સષ્ટિ જન્મત બનો એમી ગી હોત આને 'પેટ
ઠરાવે વે' એ સિદ્ધાનને પગવાઝ કરતા અનેક દૃષ્ટાનો નજરે નડે
એમ છે એક નાનકડો કો. પણ વગમાત્રા જડાન નીજાગે નડો
એ રિચાડે હિનાગામા પોતાની જરિયાત વેટનો જુલમકે વગમાત્રા
પડે છે એ ઈ પ્રેરણાના આધારે કે એવા રીતે એક માનરી પણ
સૂચક ગિતાવેત પોતાની આજરિના પ્રાપ્ત વગમાત્રા વામંગત બને છે
એ પણ બુખની પ્રેરણાને જ આભારી છે ને ? એક કંપના વગે કે
જખ જલ્લી વગતુ દુનિયામા અસ્તિત્વ જ ન ધગતી હોત તો ? તો
માનરીના દાધપગ ને મગજ કાન ખાઈ જાત માનવજીવનની બધા
દોડાદોડ બુખને આભારી છે એમ બુધના નગર હૃદયો છે ?

નિગ્ગકાનની પણ જુગી પ્રેરણા જો મેકકુગવ ગણાવે છે જો કે
આ પ્રેરણા બીજા બધો પ્રેરણાઓમા ખૂબ સગ છે માણસમાત્રા
જો ગમતુ હોત એ જગાનો ને જ ન ગમતુ હોત એતે નિગ્ગકાનવાના
આત્મ હોય છે માનરીને રજો પ્રત્યે અનેરુ આર્થર્ણ હોત છે,
જ્યારે પ્રાણીઓને નથી હોતુ આખને ગમે એતુ ખારાની માનરીને
ટેવ હોત છે પ્રાણીઓમા પણ આતુ જ હોય છે. કેઈએ આપડ
નુકમાન બુધ હોત અથવા આપણા કપગ મમથે આપણને મદ ન
હરી હોય એવા માણુને આપણે ધિક્કારીએ રીએ દિય, પ્રાણીઓ
આપણને નધા મમથા, એમને જોતા જ આપણે હીએ રીએ.

પિઠિંગે છીંગે ને ગેમોં મારીએ ડીએ એ ॥ પાળા નિ મારની
પ્રેંગાનુ બાળ આપણો દોર છે

૨૧/૧ની પ્રેલા ગરિનના મન ગમાએ ને પાના-મોટા
જોમા સખા પ્રાગી દોષ છે વખન- વખને મિદ્ધ જેવુ પ્રાગી પશુ
૧૧ વચ્ચ પૂજી લપાણો કુખમા સતાર્થ જન છે ૧ પ્રાણીઓ
માત્રોની ખૂંટ ગતા દોષ છે એતો જ સિખ માનવી ૧ છે અને
૧૧૧૧ વાન જો ૧ છે ગેવા ગાળાઓ ખૂંટ લાગણીરૂં દોર છે ને
૧૧૧૧૧૧ મિતિ પડુ એમની જ પ્રાગી હોર છે દુઃખા અમના
ડોર ન વેગ આના ગાળાઓ ૧ વગી અમણની સાથે સાથે
લખનો પ્રેંગા ગાદ રીત સમગ્રાઈ જન છે એ પડુ આપો ન જુનુ
લેઈએ બાગમ અમિય એને માનની છાતીમા જ શરૂં રોધે છે
૧ પ્રાણી ૧૧૧ી રે એટલે એ પ્રમા કે માગમા ધમે છે ને
પ્રાણીમા સમદમા દના દેસારેના હોર છે એમને એના રહેવામા
૫૧ જન હ છે આથી લગતન પરિચિતિ ડીબી ધનવિન એ
દેગામા લદાર્થ જગાનુ વધુ પસંદ કરતા હોર છે

દાગ વૃત્તિ એ પ્રાણી ઉત્પત્તિની એ મહત્ત્વની પ્રેરણા ૧ પ્રાણીઓ
એ માથે નરે ૧ રમે છે, ગપડે છે ૧ રોગામા જ રહે છે તેઓ
૧૧ માથે રહી ૧ ગ્રંથાચાર્થે મના રે છે બચાર કરે છે ૧ જનમાં
મુખય ત્યારે સ્ત્રીઓ પાડે છે ૧ મેકનન ટોળાવૃત્તિને સામાજિક વૃત્તિ
નગીકે જોડખાયે છે ને માનની સામાજિક પ્રાણી તરીકે જોડખાયે છે
માનનીની પગમાર્ચિક મિતિ આ સામાજિક પ્રેરણાનુ જ એ અંગ છે-
આપણે નાગાઓ મદિરા પાદશાળાઓ સામાજિક મિનનગૃહો કપમે
દ્રો ૧ મેગે ૧ે અ પોતોમાં માનની પોતાની આણુ પાણુના સમાજ
માથે દેવી અ તજ રીતે— (ધમેસલી રીતે જો વર્ધ જન છે ૧ ત્યાં એ
૧ ૧ જનિની ચિતા નરી ૧ તો પોતે માત્રી છે ૧ સામે માગુસ
૫ ૧ માત્રી છે એ મિતિ જ એવા મામા પ્રામા ૧ જોગ્યે છે

માનસો કદી એકો નથી રહી રાખે એનું મન ધરતી રોળી-સન
 કૂચા' પૂરું પાડે છે માનસ ત્યાં જ્યાં પોતાનો સમાજ જોડે વર્તે
 ત્યાં છે એનું નક્કી છે પત્રી ભલે એ સમાજ માનસોનો ન હોય
 અને પ્રાણીઓનો કે પક્ષીઓનો હોય રોગાન્મન કૂચો એનું વદાનું તરી
 જ્યાંથી એકો પાંચો ને નિર્જન દાણ પડે એને અકળામ । યરા વાગી
 ત્યારે જોડે ત્યાંના પક્ષીઓ મારે, પ્રાણીઓ સાથે દોસ્તી બાંધી આપ ।
 સ્પ્રિમુનિઓ પડે માનસોની વચલીથી દૂર રહેતા અને યશુ-પક્ષીઓ સાથે
 કેના હાથો જતા એનો વાંચીનું સમાયતું કે કાગિદામ । અભિજ્ઞાન
 શાકુતન વાચીએ તાર ખનગ પડે આમ અમદાસિ એ પણ જન્મજન
 પ્રેરણા છે માણસ કુટુંબ એ છે, સમાજ એ છે, અનેક સમાજો
 મળીને રાજ્ય રચાય છે, અનેક રાજ્યો મળીને એક નાજ્ઞસધારી રચના
 થાય છે આખાએ વિશ્વ તન એકધારે આવે છે એની પાળ
 માનસો ॥ અમદાસિ નિરાસ બોલુ રા છે ?

છે આ પ્રેરણા વીધે વિનયીય છવે એમ્બીગ પ્રમે આમ્બીય છે નવુ સર્જન છે ને ફુનિયાને ઇવાડે છે । ફોઈડ જેવા પ્રખ્યાત મનોવિશ્લેષે તે જાતી ઠાળને એવુ જાહેર કરી દીધુ છે કે નાનામા નાનુ બાળક પણ જાતીય રીતે જાગૃત હોય છે તે પુખ્ત અવસ્થા પડે તો પણ એની જાતીય શક્તિ પ્રમથ રોય છે જે એની ગમનમા કે માતા સાથેના વર્તનમા સ્પષ્ટ દેખાય છે

ફુનિયાના મોળ વર્ણના માનવીએને મમ્મદ કરવાની ટેવ હોય છે કીડી કપુ સમ્મદ છે પરીઓ ઘાસના તળુખના, રૂ વાગ વરે સમ્મદે છે ફૂલગઓ રેલી નીચે હાડકાં દાગીને હાથ સમ્મદે છે વાલ એની બોડમા મરેના મ દા સમ્મદે છે અને માનવી પોતાને ગમતી બંધી જ વસ્તુઓ બેગી છે નાના બાળકો જાગૃત તપાસીએ તે પતા ટિકિટો દીવાસગીની હાથે કાઢીએ દેસરિદેશના સિક્કાઓ નેતાઓના કે મિનેમાના એ ટરોના ફાટાઓ એવુ બધુ જડે ખરૂ આથી જ ડો મેકુથને આવુ બધુ બેચ કરવાની શક્તિ એ લુહી પ્રેરણા તરીકે ગણાવી છે એને એ સમ્મદ મક પ્રેરણાનુ નામ આપે છે

સ્વભાવમક સર્જન કરનાનાં પાપુ પ્રેરણા છે કરોગિયો જગા બારે છે જીવજાતુઓ દર કરે છે પક્ષીઓ માગા બારે છે માનવી ધરમાર રમે છે નાનુ બાળક પત્તાનો મરેના પનાવે છે આવુ મહુ લોઈએ ત્યારે એમ માનવુ જ પડે છે કે માનવી સર્જના મ પ્રગતિને વરેતુ પ્રાપ્ત છે એને નરરા મેરી રહેલુ ગમતુ થી પના ને વાસ્તવિક રિધનિને અનુભવીને પ્રાપ્ત થના સાધનોની મ દ વડે એ નવુ નવુ સર્જન છે આ શક્તિની વિરોધ મ પ્રેરણા એને સહારા મ શક્તિ ધણા નાના બાળકો તોડફેડ કરવામા ખૂબ કુશલ રોય છે આવાં બાળકો રોજ મેઘા મોવા રમકડા તોડે છે આથી માતાપ ખૂબ કટાબે છે પણ બાળકોએ એક વસ્તુ ખૂબ ખ્યાનમા રાખવાનાં કે બાળક જન્મ વધારે મ । તોડી એમ એ હરિષ્યમા સર્જન કરતુ થઈ બાળક તોડે

છે ત્યારે એની રચના ધ્યાનમાં રાખતું જાય છે. કલાકારો, લેખકો, એન્જિનીયરોનાં બેઠનું ગડન રમકડાંની તોડફોડમાંથી જ થાય છે.

રચનાની પણ એક પ્રેરણા છે. નાનાં બાળકો પ્રત્યે માયાપ સહેજ બેધ્યાન અને એટલે બાળકો ગડવાના શક્તિનો આશ્રય લે છે. જો માયાપ બાળકની તો પબ્બ ખચર ન લે તો બાળક ખૂબ ચિડાય છે. અને હાથપમ પડાડે છે, કાંઈકે કાંઈકે કરીને પણ એ માયાપનું ધ્યાન ખેંચવા પ્રયત્ન કરે છે.

ઉપર વર્ણવેલી તેર પ્રેરણાઓ વડે આપણું મન પ્રજ્વળિત થાય છે અથવા આ તેર પ્રેરણાઓના બોળામાં જ આપણું જીવન બધું બેસે તેવી રીતે બેસાડી દેવામાં આવ્યું છે એ નિશંક છે. આ સિવાય હાસ્યની પ્રેરણા, રમવાની પ્રેરણા, અનુકરણની પ્રેરણાનો પણ આપણા જીવનમાં મહત્વેય થાય છે આ બધી પ્રેરણાઓ છે તો જ આપણું જીવન છે એ નક્કી હોવા છતાં એકલી પ્રેરણાઓના બળે દેરાણું એ પણ ઠીક નથી. માનવીનાં ધારે એ રીતે પ્રેરણાઓ પર કાળ મેળવીને જીવનને ઊર્જાગ્રામી કે અધોગ્રામી બનાવી શકે છે. માનવીના જીવનનું ખોય ખરાબ વૃત્તિઓને દાખવાનું નહીં, પણ એમનું ઊર્જા-કરણ કરવાનું છે એ નહીં ભુલાય તો જ માનવ જીવન વધુ સરળ. સુગમ તે મંદકારી બની શકશે.



‘સ્વભાવદર્શન’ના શ્રી હરિદાસ પંડિતે લખેલા બરા
લેખો ગળેઃ વગર મુદ્રી નિયમિત છપાયા તે
માસિક આર્થ નેથું તે હોય જ.

શુભરાત્રી વાચકોનું માનીતું માસિક



૧૨
ત્રી ઈન્દિરલાલ મો. દવે
સંપાદક જયન્ત પંડ્યા

છેતા જોસ પાંચીદર માસની ૧૨ તારીખે નિયમિત પ્રગટ થાય છે
પિંચિત્ર પ્રકારનું નીચે સંપાદન બનાવનાર માસિકોમાં જુદું તરી
આપે છે

૧૨૨માં એટ્રિન લુનાઈ, ગોમ્ડોગર અને જાન્યુઆરી એ ચારમાંથી
કોઈ પણ માસથી આદર થવા છે

દર મહિને પ્રિન્ટી નિર્ધાર, ૮૦ પાનાનું સરખું રામદા જતા વાર્ષિક
લગભગ ફક્ત રૂાદાસાત રૂપિયા વિદેશમાં શિ ૧૫

‘સ્વભાવદર્શન’ના શ્રી હર્ષિન ખડિતે લખેલા બધા
લેખો ત્રણેક વગ્સ સુધી નિયમિત છપાયા તે
મામિક આગે જોયું તે હજે જ

.. ગુજરાતી વાચકોનું માનીતું મામિક



તત્ત્વ ઈશ્વરલાલ ગો. દવે
સંપાદક જયન્તી પરમાર

હે ના છત્રીસ વર્ષથી દર માસ ૧૧ તારીખે નિયમિત પ્રગટ થાય છે
વેશિષ્ટ પ્રકારનું નીકર સંપાદન દગનામધે માસિકોમા જુદું તરી
આવે છે

૧ સમા એનિન જુનાઈ એપ્રિલ ૧૨ માં જાન્યુઆરી એ માર્ચમાં
માર્ચ પચ માસથી પ્રગટ થવા લાગે છે

૨ મહિને ત્રિગી ચિત્ર ૮૦ પાનાનું સમગ્ર વાચન હતા વાર્ષિક
૧૨૫ રૂપિયા સાદાસાત રૂપિયા વિદેશમાં થિ ૧૫

—મહત્ત્વ યાદ કરી જોઈ નિગતો માટે લખો—

મા ૨ તી સા હિ ત્ય સં ધ નિ મિ ટે ૩

રોડ ફર્નિટીઝ સ્ટોર પો બે ન ૭૩ અમદાવાદ, ૧